چۆن وا لە کەسێک دەکەیت هەرچییەک کە دەتەوێ بیکات

دەروونـــزانـــی

قەناعەتپێکردن



د. دەیڤد لیبەرمان



چاپی دوازدەم
2016

دەروونزانی قەناعەتپێکردن

چۆن وا لە کەسێك دەکەیت هەرچییەك کە دەتەوێ بیکات

نـــوسینی: دکـتۆر دەیڤد لیبەرمان

لە ئینگلیزییەوە: بەرهەم ناودەشتی

چاپی چوارەم

٢٠١٦

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
زنجیرە: (٣٤٩)





ناسنامەی کتێب

0000000000

دەروونزانی قەناعەت پێهێنان

ئامادەکردن: د. دەیڤد لیبەرمان
وەرگێرانی: بەرهەم ناودەشتی
بابەت: دەروونزانی
نەخشەسازی ناوەوە : فواد کەوڵۆسی
دیزایینی بەرگ: فواد کەوڵۆسی
تیراژ: ١٠٠٠
نۆبەت و ساڵی چاپ: چوارەم ، ٢٠١٦
شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ناونیشان
سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.
ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

ناوەرۆک

بەشی چوارەم

بەشی پێنجەم

پێشەکی

ئایا بێ تاقەت بوویت لەوەی کە ئیستیغلال بکرێیت و بەکاربهێنرێیت؟ ئایا هەندێ جار هەست بەوە دەکەیت کە گوێت لێ ناگیردرێت و بایی ئەوەندە رێزت لێ ناگیردرێت و هاوکاری ناکرێیت کە قابیلیت؟ ئەگەر تاکو ئێستا ویستووتە توانای ئەوە بەدەست بهێنیت کە کۆنترۆڵی هەموو گفتوگۆ و بارودۆخێك بکەیت، ئەوا ئێستا ئەو توانایەت بەدەست هێناوە. بۆچی رێگە بەوانیتر بدەیت لە ژیاندا ئاراستەت بکەن لەکاتێکدا کە تۆ دەتوانیت ئەو رازە سایکۆلۆژییە گەورانە بەکاربهێنیت کە بەهۆیانەوە شتەکان بە کەیفی تۆ هەڵبسورێن...وا لە هەرکەسێك بکەیت هەر شتێك کە بتەوێ بیکات...و جارێکی تر هەست بە بێ دەسەڵاتی نەکەیتەوە !

لێرەدا دەچیتە ناو جیهانێکەوە کە تیایدا سایکۆلۆژیا زاڵە، هۆنینەوەی فێڵ، گۆڕینی ئەقڵی کەسێك یان گۆڕینی بارودۆخەکان کورت دەکرێنەوە بۆ یاسایەکی ئاسان بۆ پیادە کردن– واتە زنجیرەیەك تەکنیك و تاکتیکی ئاسان.

تۆ دەتوانیت تەواوترین و پێشکەوتووترین ستراتیژی سایکۆلۆژی بەکاربهێنیت بۆ گۆڕینی ئەقڵت بۆ گەورەترین چاکت. لە هەمووی خۆشتر، نابێت وەها بزانیت کە ئێمە باسی ئەو فێڵانە دەکەین کە هەندێ جار کاریگەرییان لەسەر هەندێ کەس هەیە. ئەم کتێبە تەنیا ئەو تاکتیکە سایکۆلۆژییە دیاریکراوانە لەخۆ دەگرێت کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆییەوە دەکەن کە وات لێدەکەن لە هەر کەسێك، لە هەر شوێنێك و لە هەر کاتێکدا، زیتەڵتر، هۆشیارتر و لێهاتووتر بیت. ئەمانە تاکتیکی زیرەکانەن لەسەر بنەمای

پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو و دەکرێ لە هەر بارودۆخێکدا پیادە بکرێن.
وێنای ئەوە بکە کە ژیان چەندە ئاسان دەبێت کە بتوانی پێشبینی و کۆنترۆلی دەرەنجامی هەر رووبەرووبوونەوەیەك بکەیت و لەبری چاوەڕێی ئەوە بیت کە بزانیت چی روو دەدات، تۆ تاکتیکە سایکۆلۆژییە خێرا و کاریگەرە سەلمێنراوەکانت پیادە کردووە بۆ بەدەستهێنانی هەماهەنگیی تەواو لە هەموو خەڵکی و لە هەر بارودۆخێکدا بێت.

ئایا تاوەکو ئێستا داوای یارمەتیت لە کەسێك کردووە کە ئەویش بە خۆشحاڵییەوە وەڵامی دابێتەوە؟ یان رەنگە ویستبێتت بۆچوونێکی سەرەتایی کاریگەر لەسەر خۆت لای یەکێك دروست بکەیت و ئەمە بە تەواوی سەری گرتبێت؟ بیر لەوە دەکەیتەوە ئاخۆ ئەمە بەخت بووە، میزاجی کەسەکە بووە، یان بارودۆخەکە- ئەمە ئەو کاتەیە کە بە شێوەیەکی واقیعی ئەو پرەنسیپانەت پیادە کردووە کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆڤەوە دەکەن تەنانەت بێ ئەوەی بشزانیت. بۆ زانیاریت، تۆ دەتوانیت ئەم کاردانەوانە بە شێوەیەکی رێك و پێك لە هەر کاتێکدا و لەگەڵ هەرکەسێکدا کە بتەوێ دووقات زیاد بکەیت.

بۆئەوەی بۆت ئاسان بکەم کە فێر بیت چۆن ئەم نهێنییە سایکۆلۆژییانە پیادە بکەیت، کتێبەکەم دابەش کردووە بۆ چل بەندی بچوك، هەر یەك لەم بەندانە تەحەکوم بە بارودۆخی جیا جیای ژیانی واقعییەوە دەکات. لە هەمووشی باشتر ئەوەیە کە، کاتێك تۆ بەم پرەنسیپە سایکۆلۆژییانە ئاشنا بوویت، ئەوا بۆت دەردەکەوێت کە دەتوانیت تەکنیکەکان بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی هەر کاتێك کە بتەوێ و لە هەر بارودۆخێکدا کە خۆتت تیا بینییەوە، سەرکەوتوو بیت.

ئامادەبە بۆئەوەی ژیان ئاسان بکەیت و شتەکان بە ئارەزووی تۆ هەڵسوڕێن، کاتێك تۆ ...وا لە هەر کەسێك دەکەیت هەرچییەك کە بتەوێ بیکات...و هەرگیز هەست بە بێ دەسەڵاتی ناکەیتەوە!

بەشی یەکەم

وا لە هەرکەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت، خۆشی بوێیت، یان تەنیا وا هەست بکات کە کەسێکی گەورەیت!

لێرەدا تۆ ئەو فاکتەرە سایکۆلۆژییانە ئەدۆزیتەوە کە کار دەکەنە سەر ئاستی بایەخدان بە تۆ لەلایەن خەڵکەوە. بۆت دەردەکەوێت کە چەندە ئاسانە وا لە هەر کەسێك بکەیت کە حەزی پێت بێت (یان رقی لێت بێت). بە پیادەکردنی ستراتیژییەکی ئاسان کە پەیوەندی بە سروشتی مرۆڤەوە هەیە، تۆ دەتوانیت متمانە، هاوڕێیەتی و پەیوەندیی درێژخایەن بەوپەڕی ئاسانییەوە دروست بکەیت. بێگومان ئەمانە ریگاگەلێك نین بۆ ئیستیغلال کردنی خەڵك بۆئەوەی کەیفیان پێت بێت. بەڵکو، تۆ ئەو پرەنسیپ و شێوازانە پیادە دەکەیت کە دەبنە هۆی هاتنەکایەی کیمیایەکی سروشتی.

لێرەدا پرسیاری روون ئەوەیە کە: "بۆچی من پێویستم بەم تەکنیکانە هەیە لەکاتێکدا کە هەموو ئەوەی کە دەیکەم بریتییە لە هێنانەکایەی کیمیایەکی سروشتی؟ ئایا لەگەڵ ئەقڵدا کۆك نیە ئەگەر ئەو شتەی لەوێ بێت لەوێیە و ئەگەر لەوێ نەبێت ئەوا لەوێ نیە؟" هەرچەندە ئەمە وەها دیارە، لە خوارەوە روونی دەکەینەوە کە بۆچی وەڵامەکە نەخێرە.

لە سروشتی ئێمەدایە وەکو مرۆڤ کە سۆراخی لایەنگیری بکەین، هاوڕێ پەیدا بکەین و بایەخ بەوانیتر بدەین. بەڵام دەشێت هەندێ جار بۆ کەسێك قورس بێت کە خودی راستەقینەی خۆی و هەستەکانی دەربخات. زۆربەی خەڵکی خوازیاری کەیف پێهاتن، خۆشەویستی و رابەڵبوونن لەگەڵ ئەوانیتردا، بەڵام دەترسن. شتگەلێك دێنە رێگەی ئارەزوویان، شتی وەکو ترس لە رەفزکردنەوە، هەستیاری، خۆپەرستی و ئیرەیی تەنیا بڕێکی کەمی هەست و بیروباوەڕە جیاجیاکانن کە ناهێڵن لەوانیتر نزیك بکەوینەوە و پەیوەندییان لەگەڵ دروست بکەین. لە رێگەی ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژییانەوە دەتوانیت کاریگەری دروست بکەیت بۆدەرکەوتنی دۆخی سروشتی کەسێك. ئێمە هەست بە خۆشی دەکەین کاتێك دەبەخشین، خۆشەویستی دەکەین و یارمەتی ئەخەینە ڕوو. ئەمە بریتی نیە لە فشار خستنەسەر مێشکی کەسێك بۆئەوەی داوای بێ چەند و چونی تۆ جێ بەجێ بکات، بەڵکو بریتییە لەوەی کە هەستە شاراوەکانی کەسێك دەربخەیت.

لەم بەشەدا، دەپرژێینە سەر ئاستی جیاجیای پەیوەندییە نێوانە کەسییەکان. هەرچەندە لە ناوەڕۆکی هەموو پەیوەندییەکدا کەیف پێهاتنێکی دوولایەنە هەیە، هیچ کەسێك (بۆ هیچ کاتێك) بەلای یەکێکدا بەکێش نابێت کە خۆشی ناوێ یان رێزی ناگرێت. بۆیە ئەو تاکتیکانەی خوارەوە، لەکاتێکدا کە کراونەتە چەند ستراتیژێکی جیاجیا، پێویستە و دەکرێ پێکەوە بەکاربهێنرێن. لە هەمووی گرنگتر، بەندی یەکەم (وا لە کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت..هەموو کاتێك) بناغەیە نەك تەنیا بۆ ئەم بەشە، بەڵکو بۆ چەند بەندێکی تری سەرتاسەری کتێبەکەش. ئێمە دوایی باس لە گرنگیی ئەمە دەکەین.

(١)

وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت..هەموو کاتێك

ئەو رەگەز و پێکهاتە ئاڵۆزانە چین کە هەستی دۆستایەتی و کەیف پێهاتن لە کەسێکدا دەهێننە کایەوە؟ تەنیا لە خولەکێکدا بۆت دەردەکەوێت کە بە هیچ شێوەیەك ئاڵۆز نین. لە راستیدا دەکرێ بۆ یاسایەك کورت بکرێتەوە کە یارمەتیت دەدات کیمیایەکی سروشتی لەگەڵ هەر کەسێکدا بهێنیتە کایەوە.

راستییەکەی ئەوەیە کە ئێمە رێك لەسەر بنەمای چەند پرۆسەیەکی زیاتر نائاگایانە یەکێمان حەز یان رق لێیە. ئەمە بە رێکەوت روو نادات. بەڵام بە حوکمی ئەوەی کە ئێمە لەو پرۆسانە بە ئاگا نین، وا دەردەکەوێت کە بێ هۆکار روو بدەن. ئەمەی خوارەوە لیستێکی تەواو و قسەکردنە لەسەر ئەو تۆ دیاردە و یاسا سایکۆلۆژییانەی دەبنەهۆی کاریگەری خستنەسەر و تەنانەت گۆڕینی ئەوەی کە ئێمە لەبارەی یەکێکەوە بیری لێ دەکەینەوە بۆئەوەی بتوانیت هەر کەسێکت ویست کەیفی پێت بێت.

بیریشت نەچێ، ئەو توێژینەوەیە پیشانی دەدات کە کەیفهاتنمان بە کەسێك دەتوانێ کار بکاتە سەر ئەمەی کە پێمان وایە ئەو چەند سەرنجراکێشە و ئەمەی کە کەیفێکی زیاترمان بەو کەسە بێت کە بە سەرنجراکێشی دەزانین.

بۆیە ئەم بەندە و ئەوەی بەدوایدا دێت هاوشانی یەکترن و دەکرێ وەکو ستراتیژییەکی تەواو مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێ.

١- یاسای رایەڵبوونەوە

بە درێژایی کتێبەکە، یاسای پەیوەندیکردن قسە و باسێکی وردی لەسەر کراوە. بەڵام لێرەدا تەنیا باسی بەکارهێنانێکی دیاریکراوی دەکەین. بە کورتی، لە رێگەی هاوتاکردنی خۆت لەگەڵ بزوێنەرێکی خۆشیدا، کەسێکی تر تۆ بەو هەستە رایەڵ دەکاتەوە. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خەریکی پلاندانان بیت بۆ رۆژانی پشوت، ئەوا تۆ ئەو هەستە خۆشانەت رایەڵ دەکەیتەوە بە هەر کەسێك کە لەو کاتەدا لای تۆوە بووە و تۆ دواتر ئەو کەسەت زیاتر خۆش دەوێت. بە پێچەوانەشەوە، توێژینەوەکە دەریدەخات کە، کاتێك تۆ ئازاری گەدەت هەیە، ئەوانەی دەوروبەرت دەبنە قوربانیی ئاناگایانەی بارودۆخەکە و تۆ کەمتر کەیفت پێیان دێت. هەڵبەت مەسەلەی کەیف پێهاتن زۆر زیاتر هەڵدەگرێت لەوەی تەنیا هاوتاکردنی بزوێنەرێکی خۆش بێت لەگەڵ کەسێکدا، بەڵام دەتوانێ هەستی بەهێز، باش یان خراپ، لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم بهێنێت.

بۆیە ئەگەر دەتەوێ کەسێك کەیفی پێت بێت، ئەو کاتە هەوڵ بدە قسەی لەگەڵدا بکەیت کە میزاجی باشە یان دڵی لەبارەی شتێکەوە خۆشە. ئەم هەستانە لەنگەر دەگرن و بە تۆوە رایەڵ دەبنەوە و پاشان ئەم کەسە هەستی پۆزەتیڤی لە بەرانبەر تۆدا دەبێت.

خاڵی هێز

هەندێ جار ئاسانە بزانیت ئاخۆ کەسێك میزاجی باشە، بەڵام ئەگەر دڵنیا نیت، بڕوانە ڕوخساری.

✓ ئەگەر میزاجی باش بێت، ئەگەری هەیە کە بە خەندەیەکی تەواو و چاوی کراوە سڵاوت لێبکات. ئەگەر تەنیا بە خەندەیەکی بچوك "تەنیا لێوەکان" سڵاوت لێبکات- ئەوا ئەمە "خەندەیەکی ناچاریی مجامەلەیە" و زۆربەی کات کەسێك پیشان دەدات کە میزاجی باش نیە.

✓ پەیوەندیکردن لە ڕێگەی چاوەوە پیشاندەرێکی بەهێزی میزاجە. کاتێك ئێمە لە میزاجێکی باشداین، ئەوا پەیوەندییەکی زیاتر لە ڕێگەی چاوەوە بەرقەرار دەکەین. بە پێچەوانەشەوە، کاتێك لە میزاجێکی خراپداین، ئەوا سەیری خوارەوە دەکەین یان سەیری ئەو کەسە ناکەین کە قسەی لەگەڵدا دەکەین.

٢- دەرکەوتنی دووبارە

پەندە کۆنەکە "نزیکایەتی، سوکبوونی بەدواوەیە" بە شێوەیەکی گشتی پەسەندکراوە، بەڵام مایەی سەرنجە کە ڕاست نیە. لە واقیعدا ئەمە پێچەوانەیە. توێژینەوەیەکی بێ شومار دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە چەندەی زیاتر کارلێکت لەگەڵ کەسێکدا هەبێت، ئەوا زیاتر کەیفی پێت دێت.

بە گوێرەی قسەکانی مۆرلاند و زاجۆنك (١٩٨٢)، کەوتنەبەر هەر بزوێنەرێك بە شێوەی دووبارە- لەم حاڵەتەدا کەسێك- ستایش و کەیف پێهاتنێکی

زۆرتری لێ دەکەوێتەوە (ئەگەر کاردانەوەی یەکەم نێگەتیڤ نەبووبێت). ئەمە بۆ هەموو شتێک راستە- کەس، شوێن، یان تەنانەت بەرهەمێکیش: دەرکەوتن چەندە زیاتر بێت، کاردانەوەکە ئەوەندە پۆزەتیڤترە. هەر بۆیە هەندێ جار کۆمپانیاکان تەنیا ریکلام بۆ وێنەی بەرهەمەکە یان ناوەکەی دەکەن بەبێ تایبەتمەندییەکی دیاریکراو یان سوودەکانی بەرهەمەکە. پێویستیان بەوە نیە پێمان بڵێن کە چەندە باشە، تەنیا بیرمان دەخەنەوە. دەرکەوتن، لە رێگەی بوون بە پێکهاتەیەکی روونی دووبارەبوونەوە، بە تەنیا دەتوانێ فرۆش یان رێژەی دەنگەکان زیاد بکات، هەربۆیە سیاسییەکان و ئەوانەی ریکلام دەکەن، ئەم دیاردەیە قۆرخ دەکەن. ئەم فاکتەرەی رەفتاری مرۆڤ ئەوەندە بەهێزە کە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن پیتێکی ئەلفوبێ کە لە ناوی ئێمەدا دەردەکەوێت زۆر سەرنجراکێشترە لە پیتێک کە لە ناوی ئێمەدا نیە.

تەنیا لە رێگەی ئامادەیی زیاترەوە، بە شێوەیەکی واقیعی لە ناو ئەو کەسەدا "گەشە" دەکەیت. هەندێ جار ئێمە هەڵەی وەکو نهێنی ئامێزبوون، گۆشەگیر دیاربوون یان خۆ بەدوورگرتن لە کەسێک، ئەنجام دەدەین، بەڵام بەم شێوەیە رێژەی کارلێکمان لەگەڵ ئەوانیتردا کەم دەکەینەوە. توێژینەوەکان دەڵێن، ئێمە لەگەڵ ئەوانەدا دەبینە هاورێ، و زیاتر کەیفمان پێ دێن کە لە رووی جەستەییەوە لە ئێمە نزیکترن بەهۆی ئەم ئاستە زیادبووەی کارلێککردنەوە. (بیرتان نەچێت، پێویست ناکات بۆ یاسای کەم دەرکەوتن نیگەران بیت، مەگەر ئەوەی کە بتەوێ ئەو کەسە بەلای تۆدا بەکێش بێت/ چونکە بنەمای کەیف پێهاتن پەیرەوی لە یاسایەکی جیاواز لە سەرنجراکێشان دەکات. لەم بەشەدا شتی زیاتر فێر دەبین لە بارەی ئەم یاسایەوە).

٣- سۆزی دوو لایەنە

توێژینەوەی بێ شومار (و ژێریی باو) جەختیان لەوە کردووەتەوە کە کەیفی زیاترمان بەوانە دێت کە کەیفیان پێمان دێت. کاتێك بۆمان دەردەکەوێت کە کەسێك زۆر بیرمان لێ دەکاتەوە، لە بەرانبەردا ئێمەش بە شێوەیەکی نائاگایانە کەیفێکی زیاترمان پێی دێت. بۆیە، تۆ دەبێ رێگە بە "کەسی ئامانج" بدەیت کە بزانێت کەیفت پێی دێ و رێزی لێ دەنێی، ئەگەر لە راستیدا وا بێت.

خاڵی هێز

ئەی باشە ئەگەر لە راستیدا بە هیچ شێوەیەك کەیفی پێم نەیەت؟ مایەی سەرنجە کە توێژینەوەکان دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە، ئەگەر ئەو لە ئاقاری کەیف پێ نەهاتنت هاتە دەر و پەیتا پەیتا کەیفی پێت هات، ئەوا دواجار زیاتر لەوەی کە لە سەرەتاوە کەیفی پێت بهاتایە، کەیفی پێت دێت. بیرت نەچێ، ئەگەر تۆ پەیوەندییەکی گەورەت لەگەڵیدا نەبێت، بە گۆشەی ١٨٠ پلەی لە ناکاو ئەو کەسە مەکە بە باشترین هاورێی خۆت. توێژینەوەکان دەڵێن کەیف پێهاتنی پەیتا پەیتا، یەکجار زۆر کاریگەرترە لە بەشێوەی کتوپڕ بوون بە باشترین هاورێی یەکێك. بۆیە نیگەران مەبە و مەبە بە موعجیبی نمرە یەکی لەپڕی ئەو. بۆئەوەی یاسای سۆزی دوولایەنەی پەیتا پەیتا پیادە بکەیت، با بزانرێ کە سۆزت بەرانبەر ئەو کەسە هەیە.

٤- هاوشێوەییەکان

راست نیە کە دەوترێ دژیەکەکان بەرەو یەکتری بەکێش دەبن. لە راستیدا ئەو کەسانەمان زیاتر کەیف پێ دێت کە هاوشێوەی ئێمەن و هەمان حەز و

ئارەزوویان هەیە. لەوانەیە کەسێک سەرنجمان رابکێشێت کە جیاوازە لە ئێمە، بەڵام ئەوە هاوشێوەیی و خاڵی هاوبەشە کە کەیفپێهاتنی دوولایەنە دروست دەکات. هاوشێوە سەرنجی هاوشێوە رادەکێشێت. کاتێک تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسە دەکەیت، باسی هەر شتێ بکە کە هەردووکتان حەزتان لێیەتی و تیایدا هاوبەشن. لە جەوهەردا، ئەو خەڵکەی کە بە بارودۆخی بگۆڕی ژیاندا تێدەپەڕن، پەیوەندییەکی گرنگ دروست دەکەن. بۆ نموونە، سەربازەکانی جەنگ، یان ئەوانەی کە لە گروپی پەیمانی برایانەدان زۆرجار دۆستایەتییەکی بەهێز دروست دەکەن. هەروەها ئەمە شێوازێکی پەیوەندیی بەهێزە تەنانەت ئەگەرچی ئەزموونەکە هاوبەشبوونی تیانەبێت بەڵکو بە شێوەیەکی هاوشێوە ئەزموون بکرێت. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ئەو دوو کەسەی هەرگیز یەکتریان نەبینیوە بەڵام بە هەمان ئەزموونی پێشوودا رەت بوون– جا ئەمە بردنەوەی یانسیب بێت یان نەخۆشی– دەتوانن دەسبەجێ ببن بە هاوڕێ. ئەمە روانگەی "ئەو لە من تێدەگات"ە کە ئەم هەستە گەرم و گوڕانە بۆ یەکێکی تر بەرهەم دەهێنێت کە ئەزموونێکی هاوشێوەی هەبووە. هەمووشی پەیوەندی بەو راستییەوە هەیە کە دەمانەوێت ئەویتر لێمان تێبگات و لەوانەیە ئەم رووداوە بەهێزە یارمەتیدەر بووبێت بۆئەوەی کەسەکە ئەوەی لێ پێکبێت کە ئەمڕۆ هەیە، لەم رووەوە ئەو کەسەی تر "دەزانێت و تێدەگات" کە ئەو کێیە و چییە.

٥– چ هەستێکی لا دروست دەکەیت

ئەمەی کە کەسێک لە بەرانبەر تۆدا هەستی چۆنە، بەشێوەیەکی بەرچاو پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تۆ چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست دەکەیت. تۆ دەتوانیت تەواوی رۆژەکە لە هەوڵی ئەوەدا بەسەر ببەیت کە وای

لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بیرکردنەوەیەکی باشی لەبارەتەوە هەبێ، بەڵام ئەوەی جیاوازییەکە دروست دەکات ئەوەیە کە تۆ چ هەستێکی لا دروست دەکەیت کاتێك لە نزیکتەوەیە. تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە چەند خۆشە لە نزیك کەسێکەوە بیت کە بەسۆز و گەرم و گوڕ و بە گفت و لفتە؟ بە پێچەوانەشەوە، تا ئێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کە چەند ناخۆشە پێنج خولەك لە نزیك کەسێکەوە بیت کە خەلەل لە هەموو کەسێك و لە هەموو شتێکدا دەدۆزێتەوە؟ وا دەردەکەوێت کە ئەم کەسانە ژیان لە تۆدا نەهێڵن. بوون بەو کەسەی کە وا لە خەڵکی دەکات هەستێکی باشیان هەبێت یەکسانە بە کەیف هاتنیان بە تۆ.

٦- لێکتێگەیشتن

لێکتێگەیشتن متمانە دروست دەکات، ڕێگەت دەدا پردێکی سایکۆلۆجی لەگەڵ کەسێکدا بونیاد بنێیت. لەوانەیە گفتوگۆکە پۆزەتیڤتر و ئاسودەتر بێت ئەگەر دوو کەسەکە کۆك بن لەگەڵ یەکتریدا. هەروەکو چۆن ئێمە کەیفمان بە کەسێك دێت کە هەمان حەزی ئێمەی هەیە، بە هەمان شێوە نائاگایانە بەلای یەکێکدا بەکێش دەبین کە "وەکو ئێمە دیارە". ئەمە بەو مانایەیە کە کاتێك یەکێك هەمان ئەو نیشانانەی ئێمەی لێ دەردەکەوێت، یان ئەو وشە و رستانەی ئێمە بەکاردەهێنێتەوە، ئەوا دەچێتە دڵمانەوە. شتی زیاتر لە بارەی دروستکردنی بەهرەی لێکتێگەیشتنەوە بە درێژایی کتێبەکە باس کراوە. لە ئێستادا، دوو خاڵی بەهێز بۆ بونیادنانی لێکتێگەیشتن بریتین لە :

- گونجاندنی شێوەی وەستان و جوڵەکان: بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك دەستی خستبێتە ناو گیرفانیەوە، تۆش دەستت بخەرە ناو گیرفانتەوە. ئەگەر

بە دەست ئاماژەیەک بکات، ئەوا تۆش پاش ساتێک و بەبێ ئەوەی روون بێت، بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەمان ئاماژە پیشان بدەوە.

- گونجاندنی قسە: هەوڵ بدە ریتمی قسەکردنی لەگەڵدا بگونجێنیت. ئەگەر بە شێوازێکی خاو، هێور قسە دەکات، تۆش وا بکە. ئەگەر خێرا قسە دەکات، تۆش دەست بکە بە قسەکردن بە شێوازێکی زۆر خێراتر.

٧-یارمەتیدان

توێژینەوەکانی بواری سروشتی مرۆڤ دەریدەخەن کە خەڵکی پاش ئەوەی ئازاری یەکێک ئەدەن رقی زیاتریان لێی ئەبێت. تکایە تێبینی ئەوە بکە کە ئەموت ئازاری ئەوانە ئەدەین کە زیاتر رقمان لێیانە، هەرچەندە ئەمەش راستە. مەبەستم ئەوەیە کە، کاتێک ئازاری یەکێکیتر ئەدەین، چ بە رێکەوت یان مەبەست، بە شێوەیەکی نائاگایانە رقمان لێی هەڵئەستێت. ئەمە هەوڵێکە بۆ کەمکردنەوەی ناکۆکبوون. (تیۆرەی ناکۆکبوونی ئیدراکی کە لێرەدا پیادە دەبێ، دەڵێت ئێمە هەست بە نیگەرانی دەکەین کاتێ شتێک دەکەین کە ناکۆکە لەگەڵ چۆنێتی بینینی خۆمان. بۆیە بۆ کەمکردنەوەی ململانێی ناخمان، کردارەکانمان بە ئەقڵانی دەکەین بۆ کۆک مانەوە لەگەڵ شێوازی خۆبینینمان). ئەو ململانێ ناوەکییەی کە دروستبووە ئەمەیە، "بۆچی ئەمەم لەگەڵ ئەو کەسەدا کرد؟" پاشان بە ئەقڵانی کردنەکە دەبێتە، "لەوانەیە لەبەرئەوە بێت کە لە راستیدا خۆشم ناوێت و شایستەی ئەوەیە. ئەگینا دەبوومە کەسێکی خراپ یان بێباک، ئەمەش ناکرێ وەها بێت". ئەمە پێچەوانەکەشی راستە. کەسێکمان زیاتر خۆش دەوێت ئەگەر چاکەیەکی لەگەڵدا بکەین. ئەگەر چاکە

لەگەڵ کەسێکدا بکەین، ئەوا لەوانەیە هەستی پۆزەتیڤمان لە بەرانبەریدا بۆ دروست ببێت.

ئەگەر تۆ بتوانیت وای لێ بکەیت چاکەیەکی بچوکت لەگەڵدا بکات، ئەوا ئەمە هەستی گەرم و گوڕ و بەسۆز لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم دەهێنێت.

زۆرجار لە هەوڵی ئەوەماندا کە وا لە یەکێك بکەین کەیفی پێمان بێت، هەڵەی ئەوە ئەنجام دەدەین کە چاکەی لەگەڵ دەکەین. لەکاتێکدا کە لەوانەیە ستایشی چاکەی تۆ بکات و پێی وابێت کە تۆ کەسێکی باشیت، ئەمە وای لێناکات زیاتر کەیفی پێت بێت، هەرچەندە رەنگە وا دەربکەویت کە زیاتر لەبەر دڵانیت. ئەوەی تۆ دەتەوێ ئەوەیە کە ئەو هەستی باشی لە بەرانبەر تۆدا بۆ دروست ببێت، نەك تەنیا ئەمەی کە پێی وابێت تۆ کەسێکی باشیت. ئەمەش بەوە مەیسەر دەبێت کە وا بکەیت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات، نەك ئەمەی تۆ لەگەڵیدا بکەیت.

٨- ئەو تەنیا مرۆڤە

بینینی کەسێك لە حاڵەتی کردارێکی گەمژانە یان دەست و پێ سپیانەدا وای لێ دەکات تۆ زیاتر کەیفت پێی بێت. بە پێچەوانەی بیروباوەڕی باوەوە، پێرفێکتبوون و باوەڕبەخۆبوون، دەرەنجامێکی خوازراو نادەن بەدەستەوە- واتە بە دەگمەن دەبنەهۆی ئەوەی کە زیاتر کەیفیان پێت بێت و بە شێوازێکی پۆزەتیڤانە بیرت لێ بکەنەوە. کاتێك تۆ دەتەوێ وەکو کەسێکی خۆشەویست لێت بڕوانرێ، شتێکی موحریج ئەنجام بدە و بە خۆت پێبکەنە. هەوڵ مەدە وای

دەربخەیت کە هیچ رووی نەداوە. سوعبەتێکی خۆبچوککردنەوە شێوازێکی دانسقەیە بۆ ئەوەی بچیتە دڵی هەر کەسێکەوە.

کاتێك تۆ پیشانی ئەوانیتری ئەدەیت کە تۆ ئەوەندە خۆت بە جددی ناگریت. ئەمە وایان لێدەکات کە هەست بکەن لە تۆ نزیکترن و بیانەوێ لەلات بن. " کەس چارەی فشەکەرێك یان یەکێکی ناوێت کە زۆر بە خۆی و رواڵەتی خۆیەوە سەرقاڵە بە جۆرێك کە وا دەریدەخات پێرفێکتە. ئێمە کەیفمان بەوانە دێت و بەلای ئەوانەدا بەکێش دەبین کە بەخۆیانەوە نانازن و خۆپەرست نین". پیشاندانی ئەمەی کە تۆ دەتوانی بە خۆت پێبکەنی، بە شێوەیەکی بێ پایان دەتکاتە کەسێکی خۆشەویست. ئەمە زۆر جار پێچەوانەیە لەگەڵ ئەوەی کە پێمان وایە دەبێ ئەنجامی بدەین. لە هەوڵماندا بۆ دەرکەوتن وەکو کەسێکی "سارد" و "گرنگ"، ئەوانیتر وا لێمان تێ دەگەن کە خۆمان زۆر بە جددی وەرگرتووە و لەوانەیە ئەم دەرخستنەی "باوەڕبەخۆبوونی ساختە" تەواو نەشیاو بێت.

ئەم لایەنەی سروشتی مرۆڤ سەر لە زۆر کەس دەشێوێنیت، چونکە راستییەکەی ئەوەیە کە ئێمە کەیفمان بە خەڵکی باوەڕبەخۆ دێت و بەلای ئەوانەدا بەکێش دەبین کە متمانەیەکی زۆریان بە خۆیان هەیە. بەڵام دەزانین کە کەسێك کە باوەڕی بەخۆی هەیە هەست بە پێویستی ئەوە ناکات رێگە بە جیهان بدات بزانن چەندە کەسێکی گەورەیە، پێی وایە دەبێ جیهان خۆی بزانێت.

بۆیە کەسە لە خۆبایییە وشکەکە بە راستی کەسێکە کە لە ناوەوەدا هەست بە بچوکی دەکات و ئێمە زۆرجار بە شێوەیەکی غەریزی ساردین لە بەرانبەریاندا. ئەو کەسەی کە باوەڕبەخۆ و سەلامەتە، ئەو کەسەیە کە بەلایەوە ئاساییە بە

هەڵەکانی خۆی پێبکەنێت و لەوە ناترسێت بهێڵێت خەڵك بزانێ کە ئەویش مرۆڤە. کەواتە تۆ بۆت دەرکەوت کە، ئەمانە لەگەڵ یەکدا ناکۆك نین. خۆ بەهەند وەرنەگرتن و بە ئاسایی وەرگرتنی هەڵە و کەموکورییەکانمان، پیشانی جیهانی دەدات کە ئێمە باوەڕمان بە خۆمان هەیە.

٩- تێڕوانینێکی پۆزەتیڤ

هەروەکو پێشتر وتمان، کەیفمان بەوانە دێت کە لە ئێمە دەچن. بەڵام حاڵەتێکی بەدەر لەم یاسایە هەیە. کەس نایەوێ لە دەوری کەسێکی تووڕە، میزاجی و ڕەشبین بێت. ئێمە هەموومان ئەوانەمان بەلاوە پەسەند و خۆشەویستە کە ڕوانگەیەکی شادمان و پۆزەتیڤیان لەبارەی ژیانەوە هەیە. بۆچی؟ چونکە ئەمە شتێکە کە هەموومان دەمانەوێت و بینینی ئەم ڕۆحە دڵپەسەندە لەوانیتردا وامان لێدەکات زیاتر کەیفمان پێیان بێت. لەوانەیە کەسێك بناسیت- یان کەسێك بیت- کە چارەی ئەوانەت نەوێ کە هەر لە خەو هەستان میزاجیان فولە و دەم بە خەندەن. لەگەڵ ئەوەشدا ڕاستی ئەمە، ئەوەیە کە تاوەکو ئاستێك لە ئاستەکان ئێمە بەرەو ئەو تێڕوانینە و ئەو کەسە بەکێش دەبین. بیر لەو کەسانەی ناو ژیانت بکەرەوە کە بە ڕاستی ناتوانیت تەحەمولیان بکەیت. لەوانەیە ئەوان هەمیشە لەسەر شتێك بۆڵەبۆڵیان بێت، بە کەسێك ئیزعاج بن، هەمیشە کەموکوڕی لە هەموو شتێکدا ببیننەوە. وەکو باوەڕبەخۆ بوون، تێڕوانینێکی پۆزەتیڤ بەرانبەر ژیان، یارمەتیدەر دەبێت بۆئەوەی بتکات بە مرۆڤێکی سەروو ئاسایی بۆ ڕاکێشانی خەڵك و چوونە ناو دڵی هەر کەسێکەوە.

بەڵام یەك دەقە بوەستە ! ئایا خەمبار کەیفی بە هاوتا نایەت؟ هەڵبەت بەڵێ. خەڵکی خەمباریش حەز دەکەن لە دەوروبەری ئەوانە بن کە وەکو خۆیان لە ژیان بێزارن. بەڵام ئەم تایبەتمەندییە وایان لێ ناکات کە زیاتر کەیفیان بەم کەسانە بێت. کەسێك کە هەست بە بێزاری دەکات، حەزی لەوەیە کە بۆڵە بۆڵ و دەردەڵ لەگەڵ کەسێکی تری بێزار بکات، بەڵام هەر کاتێك کە میزاجی باش بوو، ئەوا دەستبەرداری کەسە بێزارکەرە ژەهراوییەکە دەبێت. سۆراخی ئاسودەیی لەگەڵ کەسێکدا دەکات کە وەکو ئەو هەستی پێ دەکات، بەڵام کاتێك چیتر ئەو هەستەی لا نەما، ئەوا دەستبەجێ لەو پەیوەندییە دەچێتە دەرەوە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە هەرگیز (لانی کەم لەبەر خاتری هاوشێوەیی) کەیفی بەو کەسە نەهاتووە، تەنیا کەیفەی بە تێڕوانینی هاوبەش کردووە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەوەندەی دەتوانی لە دەوری کەسەکە بە، چونکە نزیکایەتی، کەیف پێهاتن بەرهەم دەهێنێت نەك سوکبوون !

+ کاتێك تۆ قسەی لەگەڵ دەکەیت، هەوڵ بدە کاتێك ئەمە بکەیت کە میزاجی باشە بۆ بەرقەرارکردنی یاسای رایەڵبوون. لەبارەی ئەو حەز و ئەزموونە هاوبەشانە بدوێ کە لەگەڵ یەکتریدا هەتانە و هەوڵ بدە زیاتر گوێ بگریت و کەمتر قسە بکەیت.

+ بۆ بەرقەرارکردنی یاسای سۆزی دوولایەنە، ئەگەر تۆ لەبەر شتێك ئەوت بەلاوە پەسەندە یان رێزی دەگری، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە دەزانێ.

+ ڕێگە بدە چاکەیەکی بچوکت لەگەڵدا بکات، بەڵام دڵنیا بەرەوە لەوەی کە ئەمە بەدەر لە دۆخی ناچارکردنە. ئەمە ئەنگێزەیەکی نائاگایانەی بۆ دروست دەکات کە زیاتر کەیفی پێت بێت.

+ لە ڕێگەی گونجاندنی ئاماژەکان، ریتمی قسەکردن و کردارە زارەکییەکان، پردێکی سایکۆلۆژی و لێکتێگەیشتن بونیاد بنێ.

+ ئێمە بەلای خەڵکی باوەڕبەخۆدا بەکێش دەبین. لە ڕێگەی توانینی بەخۆ پێکەنین و خۆ زۆر بەجددی وەرنەگرتن، باوەڕبەخۆبوونی خۆت نیشان بدە.

+ وای لێبکە هەستێکی باشی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست ببێت. کەسێکی بە گفت و لفت بە و لە ناخەوە گەرم گوڕ و بەڕێز بە.

+ تێڕوانینێکی دەروونیی پۆزەتیڤت هەبێ. ئێمە بەلای ئەو خەڵکانەدا بەکێش دەبین کە شادمان، پڕجۆش و خرۆش و دڵخۆشن بەرانبەر ژیان و زیندوون.

+ سەیری بەندی ٢ بکە، وا لە هەرکەسێك بکە کە بێ رادە تۆی بەلاوە سەرنجڕاکێش بێت، چونکە زیاتر کەیفمان بەوانە دێت کە بەلامانەوە سەرنجڕاکێشن- جا گرنگ نیە هەمان ڕەگەزە یان نا.

(٢)

وا لە هەرکەسێک بکە کە بێ ڕادە تۆی بەلاوە سەرنجڕاکێش بێت

لەکاتێکدا کە هەمووان ڕواڵەتی جەستەیی جیاوازیان هەیە، ئەم تاکتیکانە بە شێوەیەکی بەرچاو یارمەتیدەرتن بۆ زیادکردنی "سەرچاوەکانت" و لە زۆریەی کاتدا بۆ زاڵبوون بەسەر بیرۆکەی بنچینەیی کەسێک لەبارەی ئەوەی کە چ شتێکی بەلاوە سەرنجڕاکێشە. ئەمە چۆن دەکرێ؟ ئایا تا ئێستا ژوانت لەگەڵ یەکێکدا گرتووە کە تەنانەت هیچ شتێکی لە تۆوە نزیک نەبووە؟ ئەبێ بۆچی ئەمەت کردبێ؟ چونکە ئەو، ڕەنگە خۆیشی نەیزانیبێت، ئەم یاسایانەی پیادە کردووە، تۆش سەرنجی ڕاکێشاویت. ئەگەر دەتەوێ بەلای یەکێکدا بەکێش بیت، تەکنیکەکانی بەندی پێشوو بەکاربێنە و پاشان ڕوو بکەرە ئەم بەندە بۆ سەرکەوتنێکی زیاتر. توێژینەوەیەکی بێ شومار و هەروەها ژیانی واقیعیش پیشانمان دەدەن کە چەندەی زیاتر کەیفمان بە یەکێك بێت ئەوەندە بەلامانەوە سەرنجراکێشتر دەبێت. هەرچەندە ئەو تاکتیکانەی لە خوارەوە خراونەتەڕوو بۆ حەزی ڕۆمانسی دیزاین کراون، دەبێ بوترێ کە ئێمە بە دەگمەن یەکێك بە سەرنجڕاکێش دەبینین کە کەیفمان پێی نایەت. بۆیە، تاکتیکەکانی بەندی پێشوو بخەرە ناو پلانی یارییەکەت بۆئەوەی ستراتیژییەکی چڕوپڕی نەوەستێنراوت پێبدات.

١- جوڵانی هەست

ئەم تاکە تاکتیکە بەرپرسیارە لەوەی دەرفەتی خۆشەویستیی وەهات بۆ بێنێتە پێش کە تا ئێستا هیچ ستایلێکی قژ یان جل یان کاری موچە بەرز، ئەو کاریگەرییەیان نەبووبێ. ئەوە بناغەی رەفتاری مرۆڤە کە کاتێک جەستەمان هۆرمۆنی (ئەدرینالین) بەرهەم دەهێنێت، زۆرجار هەستی بەکێش بوون بەرەو ئەوانەی لەوێن و ئارەزووی سێکسی دروست دەبێت. ئەدرینالین کە لە هەر دۆخێکی جوڵاندا بەرهەم دێت- ترس، حەماسەت، راهێنان یان هەرشتێکی تر- هەستە سۆزییەکان دەهێنێتەکایەوە و توندیان دەکات. (ئەمە دەریدەخات کە بەکێشبوون لە فۆرمێک لە فۆرمەکاندا و لە ئاستێك لە ئاستەکاندا دروست دەبێت).

هەر کاتێك کە کەسێك جوڵا، بۆ نموونە بە فیلمی ترسناك، شەمەنەفەری ئەکرۆباتیك، یان تەنانەت راهێنانی جەستەیی، بەشێکی جوڵانەکەی دەگوازرێتەوە بۆ هەر کەسێك کە لەگەڵیدایە. لە کرداردا، لێرەدا دۆخێکی گۆڕان هەیە کە تیایدا ئەو حەماسەی هەستی پێدەکات بە شێوەیەکی نائاگایانە دەبێتە ئارەزوویەکی سێکسی و وروژان. جارێکی تر کە کچ و کوڕێکت بینین کە لە رواڵەتدا گونجاو نەبوون، پرسیار بکە ئاخۆ لە کوێ چاویان بە یەکتری کەوتووە. وا هەڵدەکەوێت کە یەکتریان لە بارودۆخێکدا بینیبێت کە ئاستی جوڵان بەرز بووە...لەوانەیە لە هۆڵێکی وەرزشی بووبێت یان لە دۆخێکدا بووبێت کە یەکێکیان (ئەوەیان کە دڵگیرتر بووە) ترساوە، نیگەران بووە یان لە بەرانبەر شتێکدا حەماسەت گرتوویەتی.

خاڵی هێز

کتومت لەبەر ئەو راستییەیە کە دەروونناسەکان پەیتا پەیتا زیاتر لە بەرانبەر شەپۆلی- لە بارییە ڤیدیۆییەکان، فیلمی سینەمایی و تەلەڤزیۆندا- سێکس و توندوتیژیی پەیوەندیداردا نیگەران دەبن. دەشێت هاوتایی ئەم دوو بزوێنەرە- بابەتی سێکسی و توندوتیژی- جولانی هاندراو رووەو توندوتیژی و نارەزووە شەرانگێزییەکان بەرهەم بهێنن لە رووبەرووبوونەوە سێکسییەکاندا.

٢- ستایلەکانی بە رێگادا رۆیشتن

زۆرجار گەنجان بە فاکتەری بەکێشبوونی جەستەیی دادەنرێن. بەلام بۆ زانیاریت، مەرج نیە گەنج دیار بیت بەلکو گەنجانە دەربکەویت. تەنانەت شتێکی بە روالەت سادەی وەکو شێوەی جەستە و شێوازی بەرێدا رۆیشتن، رۆلێکی بەهێز دەبینێت لەوەدا کە تا چەند کەسێك بە گەنج دەزانین. بە دلنیاییەوە ستایلەکانی رۆیشتن کاردەکەنە سەر بەکێشبوونی جەستەیی. خەلکی دلخوازانەتر کاردانەوەیان لە بەرانبەر ئەوانەدا هەیە کە ستایلی رۆیشتنیان گەنجانەتر دیارە لەوانەی کە پیرانە دیارە بە دەر لە رەگەز و تەمەنی راستەقینە. چ شتێك کتومت شێوەی جەستەی گەنجانە دیاری دەکات؟ کشۆکبوون. تێبینی منالێکی بچوك بکە و بزانە چەندە کشۆکە بە بەراورد بە کەسێك کە پیرە. یۆگا بە شێوەیەکی بەرچاو کشۆکیت زیاد دەکات و جیاوازییەکی دراماتیکی دەهێنێتە کایەوە لە تێکرای شێوەی جەستەت، شێوازی رۆیشتنت و چۆنێتی بینینی ئەوان بۆ ئاستی سەرنجراکێشیی تۆ.

خاڵی هێز

ژمارەیەك تیۆرەی باو هەن لەمەڕ ئەوەی کە بۆچی ئێمە بەلای گەنجدا بەکێش دەبین. هەرە پەسندەکەیان دەڵێت ئەمە غەریزەی بایۆلۆژیی پێشینانمانە. ئەو ژنانەی تایبەتمەندیی گەنجانەیان هەیە، ئەگەری هەیە کە لە تەمەنی سکپڕبووندا بن- کە حاڵەتێکی خوازراوە بەلای پیاوانەوە. ئەو پیاوانەی کە گەنجن، لەلایەن ژنانەوە بەتواناتر و پڕ وزەتر دادەنرێن بۆ خۆیان و منداڵەکانیان.

٣- سەرنجدانە ناو چاوەکانی کەسێك

دەتزانی کە سەرنجدانە ناو چاوەکانی کەسێك دەتوانێ وا لە کەسەکە بکات کە بە راستی بکەوێتە داوی خۆشەویستی تۆوە؟ ئەمە ئەنجامگیریی ژمارەیەکی زۆری توێژینەوەکانە لەبارەی سەرنجراکێشی و خۆشەویستیی رۆمانسی. لە تاقیکردنەوەیەکی تایبەتدا، دوو غەریبەی رەگەز جیاواز داوایان لێکرا بۆ ماوەی دوو خولەك چاو ببڕنە چاوی یەکتری. ئەو توێژینەوەیە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە کرداری سادەی سەرنجدانە ناو چاوەکانی ئەویتر تەنیا بۆ ماوەی چەند خولەکێك، بەسە بۆ بەرهەمهێنانی هەستی سۆزداری بۆ یەکتری.

بۆ بەکارهێنانی ئەم تاکتیکە لە کاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەو کەسەدا، ئەو کاتەی کە قسەی لەگەڵ دەکەی و گوێی لێ دەگری، راستەوخۆ چاو ببڕە ناو چاوەکانی. زۆربەی کات ئێمە بە شێوەی گشتی روو دەکەینە روخساری کەسەکە یان لە کاتی گفتوگۆدا نیگامان پەرت دەبێت. لە کاتی قسەکردن

لەگەڵیدا، بە سەرنجدانە ناو چاوەکانی، ئەکەویتە ناو ئەم دیاردە سایکۆلۆجییەوە بەبێ ئەوەی روون بێت.

٤- یاسای بەراوردکردن و پەیوەندیدار بوون

کاتێك ئەتەوێ کەسێك بە سەرنجڕاکێش بتبینێت، باشترین رێگەچارەت ئەوەیە کە لە سەرەتادا چاوت بەو کەسە بکەوێت، چ لەلایەن خودی خۆتەوە، یان بە هاورێیەتی کەسێکی سەرنجڕاکێشی رەگەزەکەی تر. ئەمەش بەهۆی یاسای بەراورد و یاسای پەیوەندیدار بوون.

ئێمە زۆرجار بەهۆی خۆیەوە حوکم لەسەر کەسێك نادەین، بەڵکو بە بەراورد لەگەڵ کەسانیتر ئەمە دەکەین. ئەمەش ئەو کاتە دەگاتە ترۆپك کە بۆ یەکەم جار کەسێك دەناسین. ئێمە بە بەراوردکردن بە تایبەتمەندییە جەستەییەکانی ئەو کەسەی لەگەڵیدایە، تایبەتمەندییە جەستەییەکانی ئەو دەبینین و بیری لێ دەکەینەوە. توێژینەوەی زۆر هەبووە لەم بوارەدا، لەوانەش ئەو توێژینەوانەی کە دەڵێن، ئەو پیاوانەی بەم دواییانە چاویان بە مۆدێلەکانی جلوبەرگی مەلە کەوتووە، ژنانی تریان- تەنانەت هاوسەرەکانی خۆشیان- بە کەمتر سەرنجڕاکێش دەبینن.

لێرەدایە کە ئێمە زۆرجار گەورەترین هەڵە ئەنجام ئەدەین. بەر لەوەی کەسێك دەرفەتی ئەوەی هەبێت کە تۆی راستەقینە بناسێت و بکەوێتەژێر کاریگەری ئەم تاکتیکانەی ترەوە، جوانیی جەستەیی یەکەم شتە کە بەهۆیەوە حوکمت لەسەر دەدرێ. کەواتە ئەگەری سەرکەوتن بخەرە لای خۆتەوە. کاتێك دەتەوێ کەسێك کەیفی پێت بێت، نەکەی، دووبارەی ئەکەمەوە، نەکەی بکەویتە تەنیشت ئەوانەی(هی هەمان رەگەز) کە لە تۆ سەرنجڕاکێشترن.

کاتێک تۆ بەم کەسە ئاشنا دەبیت، بە شێوەیەکی گشتی تەنیا بۆ یەکەم جار، بە هەمان شێوە هەوڵ بدە لەگەڵ کەسی ناشیرینی هیچ کام لە رەگەزەکاندا نەبیت. ئەمەش لەبەر یاسای پەیوەندیدار بوون- کە تیایدا ئێمە گروپێک وەکو گشتێک دەبینین نەک تاکە تاک.

بۆیە، جارێکی تر، باشترین رێگەچارە ئەوەیە کە تەنیا خۆت بیت یان لەگەڵ کەسێکی سەرنجراکێشی رەگەزەکەی تر بیت. ئەمە بە هەمان شێوە دەرفەتی ئەوەت بۆ دەرەخسێنێت کە تاکتیکەکانی ترت بەکار بهێنیت بەبێ پچڕان. (هۆکاری ئەوەی کە دەتوانیت لەگەڵ کەسێکی سەرنجراکێشی رەگەزەکەی تردا بیت، ئەوەیە کە یاسای پەیوەندیدار بوون پێش یاسای بەراوردکردن دەکەوێت کاتێک کە ئەندامانی گروپێک زیاتر جیاوازن لەوەی کە هاوشێوە بن. بە دەربڕینێکی تر، سەرنجراکێشییەکەت بەهۆی ئەو کەسەی کە لەگەڵتدایە زیاد دەبێت، چونکە ئێوە وەکو "یەکە"یەک دەبینرێن).

٥- قەدری خۆ زانین و بەکێشبوون

ئەمە تاکتیکێکە کە بەکاری دەهێنیت ئەو کاتەی کە جوانییەکەت سنووردارە، رێگەت پێدەدات تا لە سەرەتاوە زۆر لەوە سەرنجراکێشتر دیار بیت لەوەی بە پێچەوانەوە دەردەکەوتی.

توێژینەوەیەکی (ئێلاین والستەر هاتفیلد) پیشانیدا کە ژنێک کە بە پیاوێک ئاشنا دەکرێت، ئەگەر عزەت نەفسی بە شێوەیەکی کاتی برینداربوو بە بەراورد بە ژنێک کە عزەت نەفسی بریندار نەبووە، ئەوا پیاوەکە بە سەرنجراکێشتر دەیبینێت. ئەگەرچی تۆ ناتەوێ زیادەڕەوی بکەیت بەوەی وا لە یەکێک بکەیت هەستێکی خراپی بەرانبەر خۆی هەبێت، ئەگەر بەئاگا

بهاتیتایەتەوە کە بەم دواییە رەفزی وەرگرتووە، ئەوا بەلای ئەوەوە زۆر سەرنجراکێشتر دەبوویت بە بەراورد بەو حاڵەتەی کە عزەت نەفسی لە ئاستێکی بەرزدا بووایە. ئەمە ئەو یاسایەیە کە بەرپرسە لە (کاریگەریی پەرچەکردار) ی بەهۆیەوە، کەسێك خێرا خۆی لە پەیوەندییەکدا دەبینێتەوە کە تازە یەکێك کۆتایی پێ هێناوە، لەگەڵ کەسێکدا کە لە "هەلومەرجی ئاسایی"دا ژوانی لەگەڵ نەدەگرت. رێگایەکی تر بۆ "خزانە ژێر رادارەکەوە" بریتییە لە نزیك کەوتنەوە لێی کاتێك لەگەڵ خەڵکی سەرنجراکێشتردایە. توێژینەوەکان دەگەن ئەو ئەنجامەی کە، کاتێك ئێمە لە دەوری ئەو کەسانەین کە پێمان وایە لە ئێمە جوانترن، ئەوا باوەڕبەخۆبوونمان لەمەڕ خۆمان و رواڵەتمان کەمترە. جارێکی تر، کاتێك عزەت نەفسمان بریندارە، ئەوا خەڵکی تر بە سەرنجراکێشتر دەبینین.

کەواتە کاتێك کەسێك هەستێکی باشی نییە لە بارەی خۆیەوە، بە گفت و لفت و دۆستانە بە لەگەڵیدا. وریاکردنەوەکە لێرەدا بۆ ئەو یاسایەی سروشتی مرۆڤە کە دەڵێت خەڵکی ئەو شتانەیان دەوێ کە ناتوانن هەیانبێت و کەیفێکی زیاتریان بەو شتانە دێت کە دەبێت ئیشی بۆ بکەن. بۆیە لە رێگەی روون نەبوونەوە، مەهێڵە ئەم یاسایە ئازارت بدات. بەسۆز و گرنگیپێدەر بە، بەڵام بە ئاشکرا نا. ئەمە هەر لەم بەشەدا بە شێوەکی وردتر باس دەکرێ کاتێك لەبارەی پەیوەندییەکان و زاڵبوون بەسەریاندا دەدوێین.

٦- کەیف پێهاتنی دوولایەنە

لە بەندەکەی پێشوو باسی ئەمەمان کرد، بەڵام لێرەشدا هاتووە، چونکە ئەم یاسایە لە ئاستی رۆمانسیشدا کاریگەری لەسەرمان هەیە. توێژینەوەکان

دەریانخستووە کە، کاتێك بۆمان دەردەکەوێ یەکێك کە کەیفمان پێی دێت بە سەرنجڕاکێش لەقەڵەممان دەدات، ئەوا هەستی ڕۆمانسیمان تیادا دەبزوێنێت. جارێکی تر، نەك تەنیا کەیفمان بەوانە دێت کە کەیفیان پێمان دێت، بەڵکو بە هەمان شێوە ئەو کاتەی کە زانیمان بەلای ئێمەدا بەکێش بوون، بەلایاندا بەکێش دەبین. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە لایەنێکی جەوهەریی هەستە سۆزییەکان بریتییە لە هیوا. ئەگەر کەسەکەی تر بە هیچ شێوەیەك کەیفی پێت نەیەت، ئەوا لەوانەیە بەلاتەوە سەرنجڕاکێش بێت، بەڵام حەز و ئارەزوویەکی ڕاستەقینە و قووڵت بۆی نەبێت. هیوا ڕێگا بۆ هەستی ڕۆمانسیی قووڵ و بەهێزتر خۆش دەکات و کە بۆمان دەرکەوت کەسێك کەیفی پێمان دێت، هیوای ئەوەمان پێدەدات کە پەیوەندی مومکینە و هەستەکانمان لەبەرانبەریدا قووڵ دەکاتەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ لەو شوێنە شتێك لەگەڵ ئەو کەسە ئەنجام بدە کە تیایدا ئاستی جوڵانی هەستی بەرزە.

+ چۆنێتیی گەنجانە بینین، سەرنجڕاکێشی زیاد دەکات. شێوەی جەستەت و ستایلی ڕۆیشتنت بە شێوەیەکی بەرچاو کاردەکەنە سەر ئەمەی کە چەندە گەنج دەردەکەویت.

+ ئەوانیتر لەو کاتانەدا بە سەرنجڕاکێشتر دەبینین کە هەست بە باوەڕبەخۆبوونێکی کەمتر دەکەین لەبارەی خۆمانەوە. نزیککەوتنەوە لەو ئەو کاتەی کە ئاگای لە خۆیەتی، وات لێ دەکات سەرنجڕاکێشتر بیت.

+ ئەو کاتەی کە تازە کەیفی پێت دێت، ئاستی سەرنجڕاکێشییەکە قبوڵ بکەوە لە ڕێگەی ئەوەی کە بزانێت ئەویش بەلای تۆوە سەرنجڕاکێشە.

+ چاو بە تەکنیکەکانی بەندی ١ دا بخشێنەرەوە، وا لە هەرکەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێك. کاتێکیش کە پەیوەندییەکە چووە سەر سکە، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە سۆراخی تەکنیکەکانی بەندی ٥ دەکەیت، وا لە هەر کەسێك بکە کە تۆ وەکو ئاڵتونی بێگەرد ببینێت بۆ هێشتنەوەی سۆز بە پایەداری. بەڵام بەر لەوەی ئەمە بکەیت، بیرت نەچێت کە ئەگەر تا ئێستا چاوت پێی نەکەوتووە، ئەوا پێویستت بەوە دەبێت کە باشترین "یەکەم بۆچوون"ی لەبارەی خۆتەوە بۆ دروست بکەیت. کەواتە با بچین بۆ بەندی ٢، چۆن بۆچوونێکی یەکەمیی بێ وێنە دروست بکەین کە تەنانەت تەکنیکی سایکۆلۆجیی زیاترت پێ پێبدات بۆ ئەوەی ستراتیژە سەراپاگیرەکەت تەواو بکەیت.

(٣)

چۆن بۆچوونێکی یەکەمیی بێ وێنە دروست بکەین

پێویست ناکات قەت جارێکی تر نیگەران بیت لەبارەی ئەوەی کە چۆن دەردەکەویت، چونکە کاتێک تۆ ئەم رازە سایکۆلۆجییانە پیادە دەکەیت، ئەوا دەتوانیت هەموو کاتێک باشترین بۆچوونی یەکەمی دروست بکەیت. چ لە بارودۆخە کەسییەکاندا بێت یان بارودۆخە پرۆفێشناڵەکاندا، ئەم نهێنییانە توانای بردنەوەت پێ دەبەخشن لە کێبڕکێدا. لەبیرت بێ کە ئەم تەکنیکانە و بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کەیفی پێت بێ...هەموو کاتێك، لە بەرگێکی موجامەلەدا کاریگەرییان دەردەکەوێت. چاو بە هەردووکیاندا بخشێنەرەوە بۆئەوەی هەموو چەکێکی سایکۆلۆژیتان لەبەردەست بێت بۆئەوەی بتوانن بە شێوەیەکی ئاگایانە ستراتیژییەکەتان دابڕێژن.

تاکتیکی نمرە یەك بۆ بەرهەمهێنانی بۆچوونێکی یەکەمیی خوازراو لای ئەو لەبارەی تۆوە، ئاسانترینە: خەندە بخەرە سەر لێوت! خەندە چوار شتی بەهێز کامڵ دەکات: باوەڕبەخۆبوون، خۆشبەختی، تامەزرۆیی و لە هەموو گرنگتر، قبوڵکردن پیشان دەدات. ئەو کەسانەی خەندەیان لەسەر لێوە بە باوەڕبەخۆ دەبینرێن، چونکە کاتێك ئێمە نیگەران یان نادڵنیاین لەبارەی خۆمان یان دەورووبەرمان ئەوا خەندەمان ناکەوێتە سەر لێوان. بێگومان خەندەی سەر لێو

خۆشبەختی پیشان دەدات و ئێمەش رووەو خەڵکی خۆشبەخت بەکێش دەبین؛ واتە زیاتر بەلامانەوە پەسەندن. تامەزرۆیی شتێکی جەوهەرییە بۆ دروستکردنی بۆچوونێکی یەکەمیی باش لای ئەو لە بارەی تۆوە، چونکە شیاوی گوێزرانەوەیە. خەندەکەت پیشانی دەدات کە تۆ دڵت خۆشە بەو شوێنەی کە لێی و بە ناسینی ئەو کەسە و لە بەرانبەردا ئەویش زیاتر دڵی بە ناسینت خۆش دەبێت. دواجار، خەندە قبوڵکردن پیشان دەدات و رێگە دەدات کەسەکەی تر بزانێ کە تۆ بێ مەرج قبوڵی دەکەیت ئەو کێیە. قەت بیرت لەوە کردووەتەوە کە سەگەکان بۆچی ئەوەندە خۆشەویستن؟ چونکە بە قبوڵکردنێکی تەواوەوە موخاتەبەمان دەکەن. ئەگەر کلکت هەیە، بیجوڵێنە. ئەگەر نا، خەندە بخەرە سەر لێوەکانت. بێگومان رێگەی زیاتر هەیە بۆ مسۆگەرکردنی بۆچوونێکی یەکەمیی باش، دەبا بەردەوام بین.

پەیوەست بە بۆچوونە یەکەمییەکانەوە، شتێک هەیە کە پێی دەوترێ (کاریگەریی ئەولەویەت): پرۆسەیەک کە بەهۆیەوە، بۆچوونی یەکەممان لەبارەی کەسێکی ترەوە وامان لێدەکات رەفتاری یەک لەدوای یەکی بە جۆرێک لێک بدەینەوە کە پەیوەندیدارە بە بۆچوونە یەکەمییەکە. لە کوردیدا، ئەمە بەو مانایەیە کە بۆچوونی یەکەممان لەبارەی کەسەکەوە زۆر گرنگە، چونکە هەر شتێک کە دەیبینین یان دەیبیستین دواتر بەهۆی رەنی سەرەتاییمانەوە لەبێژنگ دەدرێت. لە کرداردا تۆ راستەوخۆ دوای ئەوەی کەسەکە دەبینیت وێنەیەکی لێ دروست دەکەیت و رەفتارە یەک لەدوای یەکەکانی لەو وێنەیەوە دەبینیت. کەواتە ئەگەر بۆچوونی یەکەمی لەبارەی تۆوە خوازراو بوو ئەوا لە هەڵسەنگاندنەکانی ئایندەیدا لەبارەی تۆوە بەسۆزتر دەبێت.

گرنگیی ئەولەویەت ئەوەندە گرنگە کە ئەو زانیارییەش کە لەبارەی کەسێکەوە وەریدەگرین بۆچوونمان لەبارەیەوە دەگۆڕێت. سەرنجێك بدەرە ئەو دوو لیستە وشانەی خوارەوە:

أ- کەسی ساردوسڕ، سەرقاڵ، رەخنەگر، کرداری، مکوڕ

ب- کەسی گەرم و گوڕ، سەرقاڵ، رەخنەگر، کرداری، مکوڕ

لەم توێژینەوەیەدا کە (هارۆڵد کێلی) ئەنجامیداوە، ئەو خوێندکارانەی کە تایبەتمەندییەکانی مامۆستای داهاتوویان لە لیستی ئەلفدا خوێندەوە، بۆچوونێکیان توندتریان هەبوو لەوانەی کە لیستی بایان خوێندەوە. هەروەکو تێبینی دەکەیت، وشەکان هاوشێوەن، جگە لە وشەی یەکەمیان. هەر کە وشەی یەکەممان خوێندەوە، هەموو تایبەتمەندییەکانی تر لە بێژنگی بۆچوونی سەرەتاییمان دەدرێت لەبارەی کەسەکەوە: واتە ئەمەی کە یان ساردە یان گەرم و گوڕە.

چرکەساتی سەرەتایی بکە بە باشترین و پاشماوەی گفتوگۆکەت بەم فلتەرەدا تێدەپەڕێت. لێرەوە بۆچوونێکی یەکەمیی دڵخواز دروست دەبێ. جارێکی تر، هەربۆیە خەندە ئەوەندە گرنگە. تۆ دەتوانی دەست بەجێ بیکەی و کۆمەڵێك شت لەبارەتەوە بەیان بکات- هەمووشی پۆزەتیڤ.

فاکتەرێکی تر کە دەتوانێ بە شێوەیەکی دراماتیکی کار بکاتەسەر چۆنێتیی وێناکردنی سەرەتایی ئەوان بۆ ئێمە، بریتییە لە هەبوون و ئامادەیی. دەرمانخست کە ئەو بیرۆکانەی بە ئاسانی دێنە یادمان، بۆچوونمان پێکدەهێنن.

لە توێژینەوەیەکدا هاتووە کە، ئەوانەی وشەکانی (بێ باك، نابەدڵ، سەرڕەقانە)یان دەرخ کردبوو، دواتر بۆچوونی نێگتیڤیان لەبارەی کەسێکی

خەیاڵییەوە لا دروست بوو. ئەویان وەکو کەسێکی دڵڕەق بینی کە بە شێوەیەکی ناپێویست موجازەفە دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو کەسانەی کە یەکەم جار وشەکانی (سەرکەش، باوەڕبەخۆ، سەربەخۆ و مکوڕ)یان دەرخ کرد، دواتر بۆچوونی پۆزەتیڤیان لا دروستبوو. جارێکی تر، ئەمە لەبەرئەوەیە کە ئەم وشانە و بیرۆکە گەیەنراوەکانیان- ئەوەی کە دەیگەیەنن- لە پێشی پێشەوەی هۆشیاندا بووە. ئەمەش بۆچوونیانیان لەبارەی ئەو کەسەوە پێکهێناوە کە بۆ یەکەم جار "ئاشنا"ی بوون. هەرچەندە ئەم وشانە هیچ پەیوەندییان نەبوو بە کەسەکەوە، ئەم تایبەتمەندییانە لە مێشکی خەڵکدا بە ئاسانی ئامادەبیان هەبوو و لێرەوە ئەوانیش بە شێوەیەکی نائاگایانە ئەو تایبەتمەندییانەیان خستەپاڵ کەسێک کە ئەو کاتە ئاشنای بوون.

بۆیە ئەگەر دەتەوێ بۆچوونێکی خوازراو لەسەر کەسێک پەیدا بکەیت، لە قازانجی خۆتە کە ئەو کەسە بەو دواییانە کەوتبێتە بەر وشەی پۆزەتیڤ. ئەگەر تۆ داوای کارت پێشکەش کردووە، پێویستە سی ڤی-یەکەت پڕ بێت لە ئاوەڵناوی پۆزەتیڤی وەکو (باوەڕبەخۆ، چالاک، یەکلاییکەرەوە، دڵسۆز، بەتوانا) لەبری وتنی ئەمەی کە تۆ کێیت و چیت لە تواناداییە، زمانی بەهێز، دیاریکراو و پۆزەتیڤ بەکاربهێنە بۆ گەیاندنی دەقاودەقی بەهرە و تواناکانت. دواتر ئەو کاتەی کە خاوەن کارەکە گفتوگۆت لەگەڵ دەکات، ماوەیەکی کورت دوای خوێندنەوەی سی ڤی-یەکەت، ئەم تایبەتمەندییانە ئیتر ئامادەن بۆ پەیوەندیداربوونەوە بە تۆ. (بۆ پیادەکردنێکی تری ئەم هێزەی زمان، بڕوانە بەندی ٢٦، باشترین ڕێگە بۆ گەیاندنی هەواڵی خراپ).

خاڵی هێز

یەکێك لە گەورەترین ئەو هەڵانەی کە پارێزەرانی بەرگری لە تاوانبار ئەنجامی ئەدەن ئەوەیە کە موەکیلەکانیان دەبەنە سەر سەکۆیەکە لە کاتێکدا کە وردەکاریی تاوانەکە هێشتا "تازە"یە و بە ئاسانی لە هۆشی دادوەرەکاندا بەرجەستە دەبێت. باشترین تاکتیك ئەوەیە کە شایەتێك یان شارەزایەك راستەوخۆ بەر لە دانانی موەکیلەکە لە سەر سەکۆیەکە دابنێیت کە زمانێکی پۆزەتیڤ و جێ متمانە بەکاردەهێنێت.

لە بارودۆخە کەسییەکان و بارودۆخی بزنسدا، بە هەمان شێوە دەبێ زەمینەیەکی نائاگایانە دابنێیت بەر لەوەی بەوت بناسێنن. ئەگەر هاوکارێکی فرۆشتنت یان یاریدەدەرەکەت لە بارەی گەشتێکی ئەم دواییە یان بەسەرهاتێك کە زمانێکی پۆزەتیڤ و گەشبینی تێدا بەکاردەهێنێت لەگەڵ میوانەکەتدا بدوێت، ئەوا کاریگەرییەکی گەورەی دەبێت بەر لە ئاشنا بوونتان بە یەکتری. بۆ نموونە لەوانەیە ئەو دەستەواژەی وەکو "دیمەنی جوانی ئەو ناوچە دڵڕفێنە...هەستێکی تەواو ئارامبەخش و هێمن" بەکاربهێنێت. ئەمە، ئەو بیرۆکانە راستەوخۆ دەخاتە ناو مێشکی میوانەکەوە.

بارودۆخە کەسییەکان وەکو تەحەدییەك وان و حاڵەتی وەکو پێناساندنی لایەنی سێیەم هەمیشە کرداری نین. بۆ دەربازبوون لەم تەگەرەیە، پێویستە راستەوخۆ خۆت لە سەرەتای گفتوگۆکەدا ئەو وشانە دەربېرێت. هەرچەندە خۆت سوود لە (کاریگەریی ئەولەویەت) وەرناگریت، فاکتەری کاریگەری

پەیوەندیداربوونت لە بەندی ١ بیر دەکەوێتەوە. ئەم وشانە "دەبنە بەشێک لە کارەکتەری تۆ و بە شێوەیەکی نائاگایانە پەیوەندیدار دەبن بە تۆوە".

خاڵی هێز

کێ دەڵێت لە یەکەم بۆچوونی بەرانبەرەکەتدا لەسەر تۆ، دەرفەتی دووەمت بۆ دروست نابێتەوە؟ ئەگەر شتێکی زۆر نەگونجاو و گەمژانەت ئەنجامدا، هەوڵ مەدە داکۆکی لە کردارەکەت بکەیت. تەنیا یەك شت هەیە کە سوودی ئەبێ: دەستەواژەی "هەست بە شەرمەزاری دەکەم". بۆچی؟ چونکە ئەم دەستەواژەیە سێ شتی زۆر گرنگ جێبەجێ دەکات. یەکەم، ئەمە پیشانی دەدات کە دەزانیت ئەوەی تۆ کردت قابیلی قبوڵ نەبووە- ئەمەش بەو واتایەیە کە ئەگەری نیە جارێکی تر دووبارەی بکەیتەوە. دووەم، پیشانی دەدات کە تۆ مرۆڤیت و خەڵك ئەو کاتە زیاتر کەیفی پێمان دێت کە دان بە شتی گەمژانە و موحریج دابنێین و پاشان بەرپرسیارێتییەکەی بگرینە ئەستۆ. سێیەم، ئەمە ڕاستگۆییەکی تەواو پیشان دەدات- و کێ نایەوێت مامەڵە لەگەڵ کەسێکی ڕاستگۆدا بکات؟

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خەندە بخەرە سەر لێو! خەندە سێ شتی بەهێز جێ بەجێ دەکات: باوەڕبەخۆبوون، خۆشبەختی، تامەزرۆیی و لە هەمووی گرنگتر قبوڵکردن دەگەیەنێ.

+ (كاریگەریی ئەولەویەت) پیادە بكە و ئەو چركەساتە سەرەتاییە (و پێنج خولەكی یەكەم) بكە بە باشترین و پاشماوەی گفتوگۆكەت لەو دۆخەدا لە قاڵب دەدرێت. لێرەوە بۆچوونێكی تەواو خوازراو لەسەر خۆت دەهێنیتە كایەوە.

+ دیاردەی سایكۆلۆجیی هەبوون و ئامادەیی دەتوانن بە شێوەیەكی دراماتیكی كار بكەنە سەر چۆنێتیی وێناكردنمان لەلایەن ئەوانیترەوە. بەر لە چاوپێكەوتن یان ئاشنابوونەكەت، زەمینە نائاگایانەكە دابنێ.

سوودی خێرا لە هەموو پەیوەندییەك وەربگرە

گەورەترین چوار هەڵەكە و چۆنێتی خۆلادان لێیان

دەزانم رقت لە گەمەیە. بەڵام لە هەموو حاڵەتێكدا تۆ كۆمەڵێك گەمە ئەنجام دەدەیت و لەوانەشە تیایاندا براوە بیت. چ بزنس بێت یان بوارێكی كەسی، یاساكان هەر یەكن بۆ بردنەوە لە هەر پەیوەندییەكدا.

كاتێك ژوان دەگریت، تێبینی ئەوەت كردووە كە ئەوانەی بە راستی كەیفت پێیان نایەت ناتوانی لێیان دەرباز بیت و ئەوانەی كە كەیفت پێیان دێت لەو دوور و نزیكانە پەیدا نابن؟ هۆكارەكەی ئاسانە. خەتای كەسەكە نیە بەڵكو شێوازی رەفتاركردنتە لەگەڵیدا.

ئەوەی كە حەز بەرەو كەسێك دەجوڵێنێت شتێكی سیحراویە. زۆربەی خەڵكی لە دەستپێكی هەموو پەیوەندییەكدا دوورەپەرێزن. ئەمە بەو مانایەیە كە دەشێت هەموو كاتێ كەسێك بەلای كەیف پێهاتننت یان رق لێبوونەوەت یەكلایی بێتەوە. ئەو، پەیوەست بە چۆنێتی رایەڵ بوونت پێی بە یەكێك لە ئاراستەكاندا دەڕوات– یان نزیكتر دەبێتەوە یان دوور كەوێتەوە.

ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە ئێمە وەکو مرۆڤ تاهەتایە بەهۆی سروشتی مرۆییەوە ئاراستە دەکرێین و تەحەکوممان پێوە دەکرێ. بە کورتی، پەیوەندی بەوەوە نیە کە ژوان لەگەڵ کێدا دەگری، بەڵکو پەیوەندی بەو شتانەوە هەیە کە دەیکەیت و ئاستی کەیف هاتنی بە تۆ دیاری دەکەن. ئەگینا، ڕێکەوتێکی نائاسایی دەبێ کە کەیفت بە کەسێك هات و وا هەڵکەوت "نەیەوێ پابەند بێ" و هەر کەسێ کەیفت پێ نەهات بیەوێ هاوسەرگیریت لەگەڵ بکات. کەواتە ئەگەر ئەوە تۆ نەبوویت- نیگاکانت، کەسایەتیت، باکگراوندت و هیتر- ئەوا دەبێ ڕەفتارت بێ لە بەرانبەر ئەو کەسە کە ئاراستەکە و دواجار دەرەنجامی پەیوەندییەکە دیاری دەکات.

ئەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە بەهێز و سادەیە، دەکرێ لە یەك ڕستەدا کورت بکرێتەوە: پێویستە بەو شێوەیە لەگەڵ ئەو کەسەی کە کەیفت پێ نایەت ڕەفتار بکەی کە لەگەڵ ئەو کەسەی کە کەیفت پێ دەهات ڕەفتارت دەکرد و بە پێچەوانەشەوە. هەرچەندە ڕەفتاری کەسێك کۆمەڵێك لایەنی هەیە، چوار فاکتەری سەرەکی دەناسرێنەوە کە وا لە خوارەوە باس کراون.

لەوێ بوون

خەڵکی ئەو شتانەیان دەوێ کە ناتوانن هەیانبێت. لە ڕێگەی ئامادەبوونی بەردەوامت، لە ڕاستیدا بەهای خۆت کەم دەکەیەوە. ئەمە فێڵێك نیە یان گەمەیەك نیە بیکەیت، بەڵکو کردارێکی ڕەفتاری مرۆڤە. بەکێشبوون تەنیا بەهایەکی جێگیر نیە. ئەمە بەو مانایەیە کە ئەو شتەی کەسێك لەبارەی تۆوە بیری لێ دەکاتەوە، بەشێکی زۆری پەیوەندی بەوەوە هەیە کە چی دەکەیت، نەك تەنیا بەوەی کە تۆ کێیت یان وەکو چی وایت. یاسای بزریی باوە و

گونجاوە لە هەر رووبەرێکی ژیانماندا، بەتایبەت لێرەدا. ئەو شتەی کە زۆرە بەهای کەمە، ئەوەشی کە کە بزرە یان دەگمەنە زۆر بە بایەخە و بەنرخ دەبێت. کاتێك تۆ لەگەڵ یەکێك ژوان دەگریت کە ئەوەندە بایەخی پێ نادەیت، ئەو کاتە ئامادە دەبیت کە بۆت گونجاوە. کاتێکیش ژوان لەگەڵ یەکێکدا دەگریت کە بە راستی کەیفت پێ دێت، ئەوا بە بەردەوامی لەلای ئامادەیت. پێچەوانەکەی ئەنجام بدە!

ئەمە بەو مانایەیە کە، کاتێك لەگەڵ یەکێکدا ژوان دەگریت کە زۆر کەیفت پێ نایەت، ئەگەر کێکی بۆ دروست ناکەیت، دوو جار تەلەفۆنی بۆ ناکەیت، پرسیاری لێ ناکەیت پەیوەندییەکە بەرەو کوێ بڕ دەکات و هیتر، ئەوا ئەمە لەگەڵ ئەو کەسەدا جێبەجێ بکە کە کەیفت پێی دێت. بیریشت نەچێ، ئەگەر پێچەوانەی ئەمانە لەگەڵ ئەو کەسانەدا بکەیت کە کەیفت پێیان نایەت، ئەوا لە ترسا رادەکەن، کەواتە تۆ ئەم کێشەیەشت بنەبڕ دەبێ.

بەڵام بوەستە! لە بەندی ١ دا، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێك، وتمان ئەگەر بتەوێ کەسێك کەیفی پێت بێت ئەوا ئامادەبیت لەلای زیاد دەکەیت، چونکە ئەمە کەیف پێهاتن زیاد دەکات. ئەگەر ئەمە وایە، لەگەڵ یاسای بزری یان دەگمەنیدا ناکۆك نابێت؟ لێرەدا شتێك هەیە کە بە هەڵە دەرك دەکرێت. ئەگەر بتەوێ کەسێك کەیفی پێت بێت، ئەوا لە راستیدا دەبێ ئەوەندەی بکرێت لەلای بیت. ئەمە راستە، بەڵام بیرت نەچێ کە کەیف پێهاتن بناغەی هەموو پەیوەندییەکە. ئەمە بەو مانایەیە کە کاتێك قۆناغی کەیف پێهاتن دەبڕی (ئەو کاتەی کەسە ئیتر کەیفی پێت هاتووە) و پەیوەندییەکە دەچێتە قۆناغێکی جددیترەوە، ئەو کاتە دەبێ ئامادەبوونت سنووردار بکەیت.

خاڵی هێز

پرسیارەکە ئەمەیە. ئایا زۆرجار خەڵکی سەرنجڕاکێش لەگەڵ دۆستی سەرنجڕاکێشدا و بە پێچەوانەوە نابینین؟ ئەگەر سەرنجڕاکێشی پەیوەندییەکی کەمی هەبێت بە ڕواڵەتەوە، ئەمە بۆ وایە؟ ئەمە هۆکەی ئەوەیە کە ئێمە زیاتر لەگەڵ ئەوانە ئاسودەترین کە هەمان ئاستی سەرنجڕاکێشییان هەیە. (ئەمە لەگەڵ ئەو توێژینەوانەدا کۆکە کە دەڵێن خەڵکی بە گشتی لەگەڵ ئەوانەدا هاوڕێن کە هەمان ئاستی سەرنجڕاکێشییان هەیە). کەسێکی سەرنجڕاکێش هەندێ جار دەتوانێ وا لە کەسێکی کەمتر سەرنجڕاکێش نائاسودە بکات. بۆیە ئەم کەسە کەمتر سەرنجڕاکێشە بۆچوونی مەعقول لە دەست دەدات و بە شێوەیەکی جیاواز رەفتار دەکات- واتە کەسەکە بە پێرفێکت لەقەڵەم دەدات و چوار شتەکەی ناو ئەم بەندە ئەنجام دەدات کە نابێ ئەنجامیان بدات. بەڵام ئەمانە ئەو شتانەن کە ئەنجامیان دەدات کە دەبنە هۆی دروستبوونی جیاوازییەکە، نەک ئەو خودی خۆی وەکو کەسێکی فیزیکی. ئەمەش ئەو راستییە پشتڕاستی دەکاتەوە کە هەندێ جار خەڵکی سەرنجڕاکێش لەگەڵ خەڵکی کەمتر سەرنجڕاکێشدان. لەم پەیوەندییانەدا، ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسە کەمتر سەرنجڕاکێشەکە هەست بە ئاسودەیی بکات لەبارەی پەیوەندییەکەوە و لێرەوە بە شێوەیەکی جیاواز لە هاوتا کەمتر سەرنجڕاکێشەکەی رەفتار دەکات. (ئەم "ئاسودەیی"یە لێرەدا دووقات دەبێت، کاتێک ئێمە چوار فاکتەرەکان بەسەر بەدەستهێنانی کاریگەری لە پەیوەندییەکەدا پیادە دەکەین).

روانگە

لە پەیوەندییەکانتدا، پێویستت بە روانگە هەیە. لە ژیاندا، کاتێك کە خۆشی تەنیا لە یەك سەرچاوەوە وەردەگرین، ئەوا پێداگری لەسەر گرنگی و بەهاکەی دەکەین. پێویستە مانا لە ژیاندا لە دەرەوەی پەیوەندییەکەتدا بدۆزیتەوە بۆئەوەی ئەو کەسە نەبێتە تەواوی جیهانی تۆ. گرنگە کە لە بوارەکانی تری ژیانیشدا هەست بە قەناعەت بکەیت بۆئەوەی روانگەیەکی مەعقول بەرقەرار بکەیت و پشت بە سۆزی کەسێکی تر نەبەستیت وەکو تاکە سەرچاوەی قەناعەت و خۆشبەختیت. کاتێك تۆ ژوان لەگەڵ کەسێکدا دەگریت کە زۆر کەیفت پێی نایەت، ئەوا کۆمەڵێك روانگەت هەیە چونکە پێت وا نییە کە " ئەمە تەنیا کەسێکە بۆ من، ئەگەر ئەوم نەبێ ئەوا تیاچووم. بەڵکو پێت وایە، "باشە، با بزانین چی روودەدات، لەوانەیە زیاتر کەیفی پێ بێم، لەوانەشە وا نەبێ". ئەمەش کتومت ئەو ئەقڵیەتەیە کە بە باشترین تێڕوانین لێکدەدرێتەوە. ئەمە ئەو تێڕوانینە و رەفتاری پەیوەندیدارتە کە لە راستیدا تۆ سەرنجراکێشتر دەکات.

سۆز

ئەمەش ناوەرۆکی ئەمەی کە چۆن و بۆچی پەیوەندییەکان سەردەکەون یان شکست دێنن. هەڵبەت تۆ ناتوانیت گرنگیی شتێك بزانیت کە هەبوونی، منەتی تیا نیە. هەر بۆیە خەڵکی، بە شێوەیەکی گشتی، لە ژیانی خۆیاندا دڵتەنگ دەبن. هەمیشە زیاتریان دەوێ، بەڵام قەت سوپاسگوزاری ئەوە نین کە هەیانە.

ئەگەر سوپاسگوزاریش نەبیت بۆئەوەی کە هەتە، ئەوا لێی بێ منەت دەبیت. کاتێکیش لێی بێ منەت دەبیت، چیتر گرنگی بۆ دانانێیت. کاتێکیش گرنگیت بۆ دانەنا، ئەوا چیتر هیچ خۆشییەك بۆ تۆ لەخۆ ناگرێ. ئەمە بۆ پەیوەندییەکانیش راستە. ئەگەر کەسێك هەبوون و نەبوونت بە ئاسایی ببینێ، گرنگیت بۆ دانانێ و بەدوای یەکێکی تردا دەگەڕێ. بە هەمان شێوە، کە چوویت بۆ لای دکتۆر و پێت وترا کە لەوانەیە هەستی بیستنت لە دەست بدەی، ئەوا گرنگیپێدانت بە هەستی بیستن تازە دەبێتەوە.

سوپاسگوزاری و ستایشمان لەوەدایە بیرمان بێتەوە کە نابێ لەو شتانە بێ منەت بین. تۆش لەو شتە بێ منەت نابیت کە پێت وایە دەشێت لە هەر کاتێکدا لە دەستت بچێ. بە هەمان شێوە، ئەگەر ئاڵوگۆڕی سۆز لە پەیوەندییەکەتدا مەترسی لەسەر بێ- واتە جۆرە گومانێك هەبێت- ئەوا نائاسودەییەکەی ئەو نابێتە خۆپەرستی و بێ منەتی. پێویستە جۆرە نادڵنیاییەك دروست بکەیت ئەگینا ئەو سۆزە لەدەست دەدەیت کە پەیوەندییەکە بەڕێوە دەبات.

خاڵی هێز

لەبەرئەوەی لە هەر کاتێکدا ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسەکە لەدەستمان دەربچێت- بە رێکەوت، بە نەخۆشی- بۆچی دەبێت گومانی زیاتر دروست بکەیت؟ ئەگەر تۆ عاشقیت، ئەوا پێویست ناکات. ئەمە بۆ ئەو کەسانەیە کە هێشتا لەو قۆناغەدا نین، بۆ ئەوانەی کە بە شێوەیەکی دەستکرد و کاتی هەمان فەزای "نادڵنیایی"یان بۆ دروست دەکەین.

جارێکی تر، بێگومان هەستێك هەیە لەبارەی ئەوەی کە "تۆ هەمیشە لەوێ دەبیت". ئیتر ئەو، ئەوە نابینێت کە تۆ چەندە مەزنیت و سوپاسگوزارییەکەی بۆ تۆ لە دەست دەدات. ئیتر پەیتا پەیتا تۆ بە شتێکی ئاسایی دەبینێت و سۆز دەمرێ. بەلام تۆ، لە پەیوەندییەکەتدا، دەتوانی لە چرکەیەکدا سۆزەکە دابگیرسێنیتەوە و پەیوەندییەکە لە رێگەی تۆزێ گومانەوە بخەیتەوەگەڕ. سۆز ئەو کاتە دەکوژێتەوە کە هیچ گومانێ لە ئارادا نیە، چونکە کاتێ هیچ گومانێ لە ئارادا نیە ئەوا بە شتێکی ئاسایی دەبینرێیت. رێك وەکو نموونەکەی چوونە لای دکتۆر: قەت جارێکی تر بیرت لە هەستی بیستنت نەکردەوە تا ئەو کاتەی کە زانیت لەوانەیە چیتر نەمێنێ. کاتێك گومان هاتە ناو هاوکێشەکەوە، ئەوا روانگەت دەگۆڕێ! ناتوانم بایی پێویست جەخت لەمە بکەمەوە: تۆ دەبیتە شتێکی ئاسایی و نرخت نازانرێ و سۆز لە پەیوەندییەکە دەچێتە دەرەوە ئەگەر تێکڕای گومان لابرێت.

بەداخەوە، کاتێك ئێمە پەیوەندییەکەمان مەترسی لەسەرە، لە رێگەی قێزەونتربوونەوە زیانێکی زیاتر بە پەیوەندییەکە دەگەیەنین، چونکە دەمانەوێ دڵنیا بکرێینەوە. بەلام لەم کردارەدا، تۆ پێداگری لەسەر ئەوە دەکەیت کە تۆ ئامەتایە بۆ ئەویت و ئەو گومانە لە مێشکیدا ناهێڵێت کە لەوانەیە هەمیشە لەوێ نەبیت. پاشان سۆز دەکوژێتەوە. ئەمە راستییەکی سروشتی مرۆڤە. بەلام ئێستا کە تێدەگەیت، دەتوانیت لە بەرژەوەندیی خۆت بەکاری بهێنیت.

بیرت نەچێ کە ئەمە و فاکتەرەکانی تری ناو ئەم بەندە، ئەو بیرۆکە و فێڵانە نین کە هەندێ جار کاریگەرییان هەبێ. ئەمانە ئەو یاسایانەن کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆڤەوە دەکەن. ئەگەر تۆ بەکاریان بهێنیت و لە چوارچێوەی ئەم پێوەرانەدا بجوڵێیتەوە، دەتوانیت لە بەدەستهێنانی کاریگەریی تەواو لە هەر

پەیوەندییەکە سەرکەوتوو بێت. بەڵام دواجار، جەخت بکەرەوە لەوەی کە هەڵەیەکی وەها ئەنجام نادەی کە زۆر کەس دەیکات کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر ئەوەی کە... چ هەستێکی لا دروست دەکەیت.

خاڵی هێز

بۆچی من ناتوانم پەیوەندییەکی راشکاو، راستگۆیانە و بەمتمانەم هەبێ؟ بێگومان تۆ دەتوانیت، بەڵام دەبێ چاوەڕێ بکەیت تا یەکترتان خۆش دەوێ- با پێت بڵێم بۆ. ئەو سێ تاکتیکانەی سەرەوە پەیوەندییان بە خۆبینییەوە هەیە و بە شێوەیەك داڕێژراون کە تۆ دەگەیەننە ئەم خاڵە؛ بەڵام دەبێ بوەستێنرێن بۆئەوەی بتوانی بەرەو پەیوەندییەکی پێگەیشتوو و درێژخایەن هەنگاو بنێیت. بە کورتی، خۆشەویستی بریتییە لە غیابی خود یان "من". کاتێکیش خۆشەویستی رەگ دادەکوتێ، داینامیکەکانی پەیوەندی دەگۆڕێن بۆیە چەندەی کەسەکە ئامادەیی هەبێت و چەندە زۆرت بۆ بکات، زۆرتر خۆشت دەوێ. چەندەی سۆز زیاتر رێ بکات، پێویستت بە هێنانەکایەی جۆرە گومانێك دەبێ ئەگەر هەستت کرد خەریکە دەبێت بە شتێکی ئاسایی.

چ هەستێکیان لا دروست دەکەی

کەسێك لەسەر ئەو بنەمایە کەیفی پێت دێت کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لا دروست دەکەیت. ئەمە ناکۆك نیە لەگەڵ ئەوەی سەرەوەدا. هەر دەبێ ئەو رەفتارەی سەرەوە بەرقەرار بکەیت- پەیوەست بە روانگە و ئامادەبوونت- بەڵام دەبێ مامەڵەیەکی باش لەگەڵ کەسەکەدا بکەی.

هەرچەندە زۆرجار دەوترێتەوە، بەڵام ئەوە ئامۆژگارییەکی خراپە کە نابێ دڵنیایی لە کەسەکەدا جێگیر بکەیت و بە ئاشکرا گفت و لفت خۆش بیت و بۆی پان بکەیتەوە لەبەرئەوەی ئەو کاتە دەزانێت کە "تۆ کەیفت پێی دێت" و پاشەکشێ دەکات. دەزانین کە لەوانەیە ئەمە تا رادەیەك راست بێ، چونکە کاتێ یەکێك کەیفی پێمان دێ، کاتێ بۆمان پان دەکاتەوە، هەست دەکەین کەمتر لەبەر دڵمانە. ئەم کاردانەوەیە پەیوەندی بەو یاسایەوە هەیە کە دەڵێ: " ئەوەمان دەوێ کە ناتوانین هەمانبێ و برێکی زیاترمان لەوە دەوێ کە دەبێ ئیشی بۆ بکەین".

بەڵام لێرەدا جیاوازییە گرنگەکە دروست دەبێ لە نێوان گرنگیپێدەر و بەسۆز بوون لە بەرانبەر پێ وتنی ئەمەی کە ئەو تەواوی جیهانی تۆیە و تەنیا کەسی تۆیە. (لەبەرئەوەی، هەروەکو باسمان کرد، ئەمە گومان ناهێڵێت و سۆز دەسرێتەوە). ئەوەی یەکەمیان زیاتر واقعییە و بە شێوەیەکی سەرەکی پەیوەندی بە ئەوەوە هەیە. ئەوەی دووەمیان پەیوەندییەکەی تۆ دەگرێتەوە و یاسای بزری یان دەگمەنی، دەخاتەگەڕ. تێبینیی جیاوازیی گرنگ بکە لە نێوان ئەمەی کە چەندە کەیفت بەو کەسە دێت- کە وات لێ دەکات کاریگەری لە دەست بدەی- و ئەمەی کە ئەو کەسێکی دڵگیر و بێ وێنەیە. تەنیا بە پێ وتنی ئەمەی کە ئەو دڵڕفێنە، هەست بە گەورەیی دەکات و وات لێ دەکات لای ئەو گەورە دەر بکەویت. ئەمە ئاوێتەیەکی سیحراوییە، چونکە تەنیا کەسێکی باوەڕبەخۆ بە یەکێکی تر دەڵێ کە چەندە دڵڕفێن و بێ هاوتایە. ئێمەش کەیفمان بە کەسانی پاڵپشت و باوەڕبەخۆ دێت! زۆرجار جیاوازییەکە تەمومژاوییە و ئێمە دێینە سەر ئەوەی بە وریاییەوە مامەڵە بکەین و ئامانەوێ نیازەکانمان ئاشکرا بێن. ئەمە ئەنجامی کەمی دەبێت و هەڕایەکی نائاسودە و

ساردوسڕ دروست دەکات. بەڵام ستایش بارانکردنی "ی واقعییانە"ی ئەو کەسە، دەتخاتەبەر ڕۆشنایی باوەڕبەخۆبوون و وا لەویش دەکات کە هەست بکات کەسێکی گەورەیە ! جارێکی تر، دەبێت ڕێگە بدەیت کە بزانێ تۆ پێت وایە کەسێکی بێ وێنەیە، بەڵام نەك ئەمەی کە ئەو هەموو دنیای تۆیە و تۆ ناتوانی بێ ئەو بژی.

خێراترین ڕێگە بۆ لە دەستدانی کاریگەری و لەدەستدانی کەسێك کە کەیفت پێی دێت، ئەنجامدانی پێچەوانەی ئەوەی سەرەوەیە. واتە ئامادەبوونی بەردەوامت، نەبوونی ڕوانگەت، نەهێشتنی هەموو جۆرە گومانێك و بە گفت و لفت نەبوون. ئەمە بکە و تۆ دەتوانی دڵنیا بیت لەوەی کە دەگەڕێیتەوە بۆ ژوانی ئەو کەسەی کە زۆر کەیفت پێی نایەت. ئەویش لێت نزیك دەبێتەوە، چونکە شتی ڕاست و دروست ئەنجام دەدەی.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خەڵکی ئەو شتانەیان دەوێ کە ناتوانن هەیانبێ و بڕێکی زۆریان لەو شتە دەوێ کە دەبێ ئیشی بۆ بکەن. ئەگەر تۆ بە ئاسانی بێیتە پێشەوە، لەوانەیە بە ئاسانیش وێڵ بکرێیت.

+ ئەگەر تۆ ژیانێکی ناهەوسەنگت هەبێ، ئەوا دیدێکی شێواوت دەبێ لەبارەی پەیوەندییەوە.

+ هاوسەنگی، ڕوانگەت پێدەبەخشێ. ڕوانگەش وات لێدەکات بڕیاری باشتر بدەیت لە پەیوەندیدا.

+ كاتێـك هـەموو گومانەكـە رەوییـەوە، كەسـەكە وەكـو شـتێكی ئاسـایی دەتبینیٚ. تۆزێك گومان و نادڵنیـایی بخەگـەڕ بـۆ دەسـتبەجیٚ داگیرسـاندنەوەی پشكۆی سۆز.

+ بەشـێكی كـەیف پێهـاتنی كەسـێك پەیوەسـتە بـەوەی كـە چ هەسـتێكی لەبارەی خۆیەوە بۆ دروست دەكـەیت. وای لـیٚ بكـە هەسـتێكی باشـی هـەبێت، ئەویش لە بەرانبەر تۆدا هەستی باشی دەبێت.

+ ئـــەو تاكتیكانـــەی بەنـــدی دواتـــر بخوێنـــەرەوە، بۆئـــەوەی تێكـــڕای ستراتیژییەكەت بەهێزتر بكەیت.

وا لە هەر كەسێك بكە كە وەكو ئاڵتونی بێگەرد بتبینێت

یاسای ئمره یەكی خۆساغكردنەوە لە هەموو بوارێكی ژیاندا

ئەمەش یەكێك لە گەورەترین راستییەكان لـە ژیانـدا: ئەگـەر خـۆت بەهایـەك لەسەر خۆت دانەنێیت، یەكێكی تر دایدەنێت. چۆن دەگەیتـە باشـترین مامەڵـە، چاكترین قازانج، یان گەورەترین سوود لە هـەر شتێكدا؟ سـەیركە چـۆن: داوای مـانگ بكـە و سـازش لەسـەر ئەسـتێرەكان بكـە. لـە بەنـدی پێـشوودا باسـی بەدەستهێنانی كاریگەریمان كرد لە پەیوەندیدا. بەڵام كـاتیٚ تـۆ لـە هـەر جـۆرە پەیوەندییەكدا بیت، دەبـیٚ هێـزی ئـەم یاسایە بخەیتـە كـار بۆئـەوەی زۆرتـرین سوودت پیٚ ببەخشێت.

نزیكەی هەموو شتێك لە ژیاندا خودییە. ئەمە بەو مانایەیە كە راستیی رەهـا لەئارادا نییە و راوبۆچوونەكان لـە زۆربـەی بارودۆخـە نوێكانـدا دەبنـە كۆمـەڵێك

راستی. ئەو کاتە هەموو زانیارییەکەی تر لە رێگەی ئەم بونیادە نوێییەی باوەڕ لە بێژنگ دەدرێ. ئەگەر دەتەوێ بەهایەکی خێرا بە خۆت، یان بە هەر شتێك کە گرنگە، بدەیت ئەوا پێویستت بەوەیە وێنەیەکی دروست بهێنیتەکایەوە. لە دانوستانەکاندا زۆر بەرزەفڕانە دەست پێبکە، ئەگەرچی ئەمە کەمێك نامەعقولیش دیار بێت. ئەمە گرنگە چونکە تۆ ئیقاعەکەت دیاری کردووە. (بیرت نەچێ کە نابێ تا ئاستی گەمژەیی بەرزەفڕ بیت، چونکە دەبێ بە جددی ببینرێیت). هەرکاتێك کە تۆ لەگەڵ کەسێك یان شتێکدا مامەڵە دەکەیت کە بەهاکەی نەزانراوە، یەکەم کەس کە بەهای لەسەر دادەنێت، بەهاکەی دیاری دەکات. روونتر قسە بکەین، کاتێ قسە لەسەر بەهای کەسێك دەکەین، مەبەستمان ئەو بەهایەیە کە ئەوانیتر وێنای دەکەن نەك بەهای تاکەکەس وەکو مرۆڤ. بۆیە، بەها بڕێکی نەزانراوە کە دەشێت وێناکردنی، بە پێی پیادەکردنی دوو پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو بگۆڕێ.

هەر کاتێك کە تۆ مامەڵە لەگەڵ شتێکی نابەرجەستەدا دەکەیت، لەو شوێنە بەهاکەی دیاری بکە کە دەتەوێ و لەبەرئەوەی کە بەهایەکی دیاریکراو لەئارادا نیە، بە نامەعقول نابینرێیت.

با بڵێین تۆ فۆتۆگرافەرێکی پێگەیشتوویت- وەکو هیوایەت وێنە دەگری~ کەسێك دەیەوێ وەکو فۆتۆگرافەرێکی سەربەخۆ بەکرێت بگرێ. چەندی لێ دەسەنی؟ باشە، هەندێ لە فۆتۆگرافەرەکان بۆ هەر رۆژێك ١٠,٠٠٠ دۆلار وەردەگرن. ئایا تۆ لەو پیرەی؟ لەوانەیە نەخێر، بەڵام ئەگەر تۆ ١٠٠ دۆلار بۆ هەر رۆژێك وەربگریت، ئاشکرایە کە بە یەکێك لە باشترینەکان لەقەڵەم نادرێی. ئایا پێت پێ دەکەنن ئەگەر وتت ٣٠٠٠ دۆلار بۆ هەر رۆژێك؟ لەوانە نیە. تەنانەت ئەگەرچی پێت وابێت ناتوانن ئەو برە پارەیەت پێ بدەن، ئەوا تۆ لە خاڵێکی

دەستپێکی بەرزەوە دانوستان دەکەیت- واتە ئەوەی کە خۆت دیاریت کردووە. لە کۆتاییدا تۆ دەتوانیت زۆر کەمتریان لێ بسەنی و ئەوان دڵخۆش دەبن چونکە ئەوان فۆتۆگرافەرێکی ٥٠٠ دۆلارییان نەگرتووە. نا، ئەوان فۆتۆگرافەرێکی ٣٠٠٠ دۆلارییان بە ٥٠٠ دۆلار گرتووە!

با سەرنج بدەین لەوەی کە چۆن ئەو یاسایە کار دەکاتە سەرمان لە ژیانی رۆژانەماندا. با بڵێین تۆ لە بازاڕیت، چاکەتێکت دەکەوێتە بەر چاو کە پێت وایە نرخی مەعقولی بریتییە لە ٦٩ دۆلار. لەبەر خۆتەوە دەڵێی زۆر خراپ نیە. پاشان بۆت دەردەکەوێت کە بایی ٦٩٠ دۆلارە! لەپڕ رەئیت لەبارەی چاکەتەوە بە شێوەیەکی دراماتیکی دەگۆڕێ. پاشان درک بەوە دەکەی کە ئەوەی بەلای تۆوە کوالیتییەکی مام ناوەند بووە، بە راستی نایابە و تۆ "تێبینی"ی هەموو وردەکارییەکە دەکەیت و ئێستا دەتوانی "تێبگەی" کە بۆچی ئەوەندە گرانبەهایە. لەوانەیە بە ٦٩٠ دۆلار نەیکڕی. بەڵام ئەگەر هەفتەی ئایندە بە ١٢٠ دۆلار فرۆشرا، ئەوا دەستی ئەدەیتێ. بۆچی؟ بەهۆی بەهای وێناکراویەوە.

ئێستا جگە لە نرخ، فاکتەرێکی تر هەیە کە یارمەتیدەرە بۆ دیاریکردنی بەها. پێوەرەکەی تر کە بەها دیاری دەکات بریتییە لە رادەی هەبوونی. ئاشکرایە کە، شتێك چەندە دەگمەن بێت، خەڵکی ئەوەندە زیاتر بەهای بۆ دادەنێت. ئاڵتون، نەوت و مرواریەکان زۆر لە ئاو و هەوا بەهادارترن، چونکە ئەمانە ئەوەندە زۆر نین. هەرچەندە ئاووهەوا جەوهەرین بۆ مانەوەمان لە ژیاندا، ئەوە ئاڵتون و خشڵی دەگمەنن کە بەهایان بۆ دادەنێین. (هەڵبەت، تا ئەو کاتەی کە بۆ رۆژێك بێ ئاو دەبیت، ئینجا دەگمەنییەکەی لە سامانی پاشایەك بەهادارتری دەکات).

کەواتە تۆ چۆن "بەها"ی خۆت لە پەیوەندییە کەسییەکاندا دیاری دەکەیت؟ دەتوانی خۆت بەهادارتر بکەیت لە رێگەی زۆر ئامادە نەبوونەوە. سێکس؟ ئەولەویەتێکی رەهای پێبدە، بەهایەکی کەم لەسەری و لەسەر تۆ دادەنرێ. ئەمە وەکو چۆن بۆ ژنان راستە، بۆ پیاوانیش راستە. لە شوێنی کار...کاتت؟ ئەگەر بە درێژایی رۆژ لەبەردەم فێنککەرەوە دابنیشیت، پێت وایە لەلایەن بەرێوەبەرەکەت و کارمەندەکانەوە چۆن وێنا دەکرێیت؟ ئایا بە بەهادار حوکمت لەسەر ئەدرێ یان دەی بە دیناریێ؟

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نرخ و هەبوون زاڵترین فاکتەری سایکۆلۆژین کە تەقریبەن نرخی هەموو شتێك یان کەسێك دیاری دەکەن. جلەوکردنی ئەو دوو فاکتەرە دەبێتەهۆی ئەوەی کە وێناکردنمان بۆ بەهای شتێك یان کەسێك بە شێوەیەکی دراماتیکی زیاد یان کەم بکات.

(٦)

چۆن لە هەموو بارودۆخێکدا هێمن، باوەڕبەخۆ و هاوسەنگ دەربکەویت

ئەم تەکنیکانە لەم بەندەدا هاتوون، چونکە وەکو لە بەندەکانی تریشدا وتمان، کەیفپێهاتن و باوەڕبەخۆبوون هاوشانی یەکتری دەڕۆن. ئێمە ئەوانەمان بەلاوە پەسەندە و کەیفمان پێیان دێت کە لە خۆیاندا هاوسەنگ و ئارامن. (کەس لەو مرۆڤە ناسەرنجڕاکێشتر نیە کە لە خۆی رازی نیە). لەکاتێکدا کە ئەم بەندە خۆبەهەندزانینت پێ نابەخشێ، تەکنیکەکان دەتوانن وات لێبکەن باوەڕبەخۆ و هێمنتر دەربکەوی و بەراستی هەستی پێبکەی. ئەمە وات لێدەکات بچیتە ناو دۆخێکی نموونەییەوە لە هەر بارودۆخێك یان گفتوگۆیەکدا بێت.

یەکەم کاریگەری کە لەبەرچاوی دەگرین بریتییە لە لایەنی سایکۆلۆژیی شڵەژان. بۆ نموونە کاتێك ئێمە لەبەرانبەر وتاردانێك یان ئاشنابوون بە کەسێکدا دەشڵەژێین، زۆربەمان هیچ شتێك یان شتە خراپەکان ناخۆین. هەر کاتێك خۆراکی پڕ شەکر یان کاربۆهایدراتی پالاوتە دەخۆین، جەستەمان ئەدرینالین بەرهەم دەهێنێت لە هەوڵێکدا بۆ رێکخستنەوەی ئاستەکانی شەکری ناو خوێنمان. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە ئەم خواردنانە ئاستی شەکری ناو خوێنمان دادەبەزێنن و جەستە ئەدرینالین بەرهەم دەهێنێت بۆ قەرەبووکردنەوەی

هەڵبەزودابەزەکان. ئەدرینالین کە فاکتەری سەرەکییە لە کاردانەوەی (راکردن یان رووبەڕووبوونەوە) ئەوەیە کە دەبێتە هۆی شڵەژان. هەر بۆیە ئەو خەڵکەی کە خواردنێکی پڕ شەکر و کاربۆهایدراتی پاڵاوتە دەخۆن زۆرجار شڵەژاو یان هەڵچوو دیارن. ئەمە تێکچوونێکی سایکۆلۆژییە کە لە بەرنامەیەکی خۆراکیی لاوازەوە سەرچاوە دەگرێ.

خاڵی هێز

توێژینەوە تازەکان دەریدەخەن کە ئەوانەی بە دەست تێکچوونی ئەقڵی، نۆبە تۆقینەرەکان و نۆبەکانی شڵەژانەوە دەناڵێنن، لەوانەیە ئاسودەیی لە بەرنامەیەکی خۆراکیی کەم کاربۆهایدراتدا ببیننەوە. لە رێگەی هاوسەنگ راگرتنی ئاستەکانی شەکری ناو خوێنەوە، دەکرێ نیشانەکانی پەیوەست بە شڵەژان تا ئاستێکی بەرچاو کەم بکرێنەوە.

ئایا قەت تێبینی ئەوەت کردووە کە دوای ژەمەخواردنێکی گەورە تا رادەیەك هەست بە ئارامی و ئاسودەیی دەکەیت؟ ئەمە لەبەرئەوەیە کە ئاستی شەکری ناو خوێنت جێگیرە و جەستە رێژەیەکی زۆری ئەدرینالین بەرهەم ناهێنێت بۆ قەرەبوکردنەوەی هەڵبەز و دابەزەکان. هەرچەندە وا باشە کە ژەمی بچوکی ناپاڵاوتە بخۆیت. ئەمە ئاستەکانی شەکری ناو خوێنت و ئەقڵت بە هاوسەنگی دەمێڵێتەوە و هەست بە خاوییەك ناکەیت لە بیرکردنەوەدا. (کتێبێکی زۆر هەیە لەبارەی ئەم بابەتەوە کە ئێمە ناتوانین لەم مەودا بەرتەسکەدا باسیان بکەین.

هەر فرۆشگایەکی خۆراکی تەندروست کە بەشی کتێبی هەبێت دەتوانێ زانیاریی تەواوت پێ بدات لەبارەی خواردەمەنییە ناپاڵاوتەکان).

لایەنێکی تری بێ هاوتا کە لەبەرچاو بگیردرێت ئەوەیە کە ئەو شتانەی تۆ ئەیکەیت بۆ ئەوەی هێمن و ئاسودە دەربکەویت، لە راستیدا دەتوانن وات لێ بکەن کە هەست بە هێمنی و ئاسودەیی بکەیت. بۆیە بە ئەنجامدانی هەندێ رەفتاری دیاریکراو و خۆلادان لە هەندێکی تریان، دەتوانیت هەستێکی ئارامی و هاوسەنگی ناوەکی بەدەست بهێنیت.

لە رێگەی گۆڕینی فسیۆلۆجیت، دەتوانی کیمیای مێشکت بگۆڕیت. بۆ نموونە، توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کاتێك پێدەکەنین، لە راستیدا خۆمان دەخەینە ناو میزاجێکی باشترەوە. لەمێژەوە باوەڕ وایە کە ئەو کاتە پێدەکەنین کە هەست بە خۆشی دەکەین- کە بێگومان راستە. لەگەڵ ئەوەشدا، بەڵگەیەکی بەهێز هەیە لەمەڕ ئەوەی کە کردارەکە خۆی دەتوانێ دۆخی هەستیت وەربچەرخێنێت و وات لێبکات دڵخۆشتر ببیت. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر تۆ بۆ خولەکێك یان زیاتر رووت گرژ بکەیت، ئەوا لەوانەیە هەست بە خراپتربوون بکەیت. لەکاتێکدا کە میزاجمان رەنگدەرەوەی دۆخی جەستەییمانە، بە هەمان شێوە خودی جەستەییمان گۆڕان لە میزاجماندا دروست دەکات. لە هەمووی گرنگتر، ئەو فاکتەرە گرنگانەی کە کار لە میزاج و دۆخی هەستیمان دەکەن بریتین لە:

- خەندە. ئەمە نیشانەیەکی گەردوونییە دەریدەخات کە تۆ ئاسودەیت. جارێکی تریش، بەپێی ژمارەیەك لە توێژینەوەکان، کرداری خەندە هێمنت دەکاتەوە و لە راستیدا وات لێدەکات هەست بە ئاسودەیی زیاتر بکەیت.

- هەناسەدان! کاتێک ئێمە لە حاڵەتی شڵەژاندایین ئەوا هەناسەمان رادەگرین. بە قووڵی و بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە هەڵبکێشە. ئەمە دەستبەجێ هێمنت دەکاتەوە و بیرکردنەوە، کاردانەوە و قسەکردنت بە شێوەیەکی روون و باوەڕبەخۆ ئاسانتر دەکات.

خاڵی هێز

دەتەوێ بزانی ئاخۆ کەسێ لەبارەی شتێکەوە شڵەژاوە؟ سۆراخی ئەو دوو نیشانەیە بکە. ئەگەر بە شێوەیەکی ئاسایی خەندە ناکەن و هەناسە نادەن، ئەوا بەو شێوەیەی کە ویستوویانە تۆ بزانی، هێمن نین! (دەتوانی بزانی ئاخۆ کەسێک بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە ئەدات یان نا چونکە تۆ هەموو جارێک تێبینی ئەوە دەکەیت کە هەناسەیەکی زۆر قووڵ هەڵدەکێشێت بۆ وەرگرتنی ئۆکسجین بە خێرایی).

توێژینەوەی ئەم بوارەش شتێکی گرنگمان پیشان دەدات. ئەویش بریتییە لەوەی کە، هەستەکان تەنیا لە ئەقڵماندا نین، بەڵکو لە راستیدا لە هەموو خانەیەک، لە هەموو ئۆرگانێک و لە هەموو ماسولکەیەکی جەستەماندا هەن. ئەگەر دەتەوێ هێمنی و هاوسەنگییەکی هەستیی درێژخایەن مسۆگەر بکەیت، ئەوا یۆگا یان جۆرە رۆتینێکی کشان و هاتنەوەیەک ئەنجام بدە. ماسولکەکانمان، هەستەکانمان دەپارێزن. ئایا قەت تێبینی ئەوەت نەکردووە کە بۆچی هەستێکی وەها باشت لا دروست دەبێت کاتێک جەستەت لەبەر یەک

ئەکێشیتەوە؟ نیگەرانییە سایکۆلۆژییەکان هاوشانی ناڕەحەتییە جەستەییەکان دەردەچن.

سیستەمی دەماریی ناوەندی، پێکدێت لە مۆخ و دەمارە پەتك. مەحاڵە بە تەواوی پشوو بدەیت بە مێشکت تاوەکو دەمارەپەتکیش پشوو نەدات. یۆگا یارمەتیت ئەدات ئەمە بەدەست بهێنیت. تێبینی ئەوە بکە چۆن خەڵکی شڵەژاو و هەڵچوو خۆیان بەڕێوە ئەبەن. زۆربەی کات جەستەیان رەق و پڕ تەشەنوجە. کردنە دەرەوەی تەشەنوجەکان لە جەستەی فیزیکی، بە پرۆسەی کردنەدەری ناڕەحەتییە دەروونییەکان دەست پێ دەکات. وێڕای پێکەنین و هەناسەهەڵکێشانی قوڵ، ئەمە بۆ سەرکەوتنی کورت مەودا و دوور مەودا رووەو کردنەدەری هەستە نێگەتیڤەکان و پشوودان بەخۆت لە ماوەی چەند خولەکێکدا، هەموو کاتێ تاقی بکەرەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاریگەریی بەهێزی فسیۆلۆجیی ئاستەکانی شەکری خوێن فەرامۆش مەکە. لە رێگەی خۆلادان لە شەکرەکان و کاربۆهایدراتە پاڵاوتەکان، خۆت لە تووشبوون بە کاردانەوەی رووبەڕووبوونەوە یان راکردن بپارێزە.

+ خەندە بخەرە سەر لێو! توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کرداری خەندە کردن لە راستیدا وات لێ دەکات هەست بە هێمنی و ئاسودەیی زیاتر بکەیت.

+ بە قووڵی هەناسە هەڵبکێشە. کاتێک دەشڵەژێین، هەناسەمان رادەگرین. هەناسەدانی قوڵ دەستبەجێ پشوو دەدات بە سیستەمی دەماری ناوەندی و رێک دەمارەکانت هێور دەکاتەوە.

+ بۆ کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی درێژخایەن، یۆگا بکە. سیستەمی دەماری ناوەندی لە مۆخ و دەمارە پەتك پێك دێت. مەحاڵە هەست بە پشوودانێکی تەواو دەروون بکەیت ئەگەر پشوو بە جەستەت نەدەیت.

بەشی دووەم

با هەرگیز جارێکی تر بە گەمژە دانەنرێیت، درۆت لەگەڵدا نەکرێت، فێڵت لێ نەکرێتەوە و ئیستیغلال نەکرێیت

ئایا بێ تاقەت بوویت لەوەی کە بە گەمژە دابنرێیت و ئیستیغلال بکرێیت؟ با ڕووبەڕووی بینەوە، خەڵکانێک لەم جیهانەدا هەن کە ئامادەن هەر شتێ بڵێن یان بکەن تا بەڕێوە بچن. ئاخۆ کەسەکە فرۆشیاری ئۆتۆمبێلە، دەنکەکەتە، هاوکارێکتە یان مدیرەکەتە، زانینی ئەمەی کە ئاخۆ سۆراخی باشترین بەرژەوەندیی خۆیان دەکەن یان هی تۆ، زۆر گرنگە. بەم تاکتیکە سایکۆلۆژیانە، تۆ لە ماوەی چەند خولەکێکدا دەتوانیت بزانیت کەسێک نیازی چی هەیە. ئەگەر تۆ لەوە ماندوو بوویت کە وەکو دەسکەلا مامەڵەت لەگەڵدا بکرێت، ئەم تەکنیکانە بەکاربهێنە و..هەرگیز جارێکی تر هەست بە بێ دەسەڵاتی مەکە!

(٧)

تاقیکردنەوەی شەش ئەستێرە بۆ بینینی ئەمەی کە ئاخۆ کەسێک هاوڕێیەکی ڕاستەقینەیە

ئایا ئەو بە ڕاستی تۆی بەلاوە گرنگە؟ ئایا بەوەفایە؟ ئایا تەنیا وا دەریدەخات کە کەیفی پێت دێ؟ هەندێ جار بەلامانەوە ئەستەمە ئەوانەی وا دەریدەخەن کە هاوڕێن لەوانە جیابکەینەوە کە هاوڕێی ڕاستەقینەن. بەڵام پێویست ناکات چیتر لە بنبەستی پەیوەندییەکی خۆپەرستانەدا کات بە فیڕۆ بدەیت. لە ڕێگەی ئەم نهێنییە سایکۆلۆژییانەوە، پێویست ناکات جارێکی تر نیگەران بیت لەبارەی ئەوەی کە ئاخۆ باشترین بەرژەوەندییەکانی تۆی لە ناو ناخیدا هەیە- یان هی خۆی! بێگومان دەتوانیت هەموو کاتێ ئەمە بزانیت. لەوانەیە ئەمە شوێنێکی باش بێت بۆ ئەوەی بیرت بکەوێتەوە کە هاوڕێیەتی بناغەی هەموو پەیوەندییەکە. ئەگەر تۆ لەگەڵ یەکێکدایت کە لەم تاقیکردنەوەیە دەکەوێ، لەوانەیە پەیوەندییەکە ئەوەندە گرنگ نەبێ.

تاقیکردنەوەی شەش ئەستێرەیی بۆ زانینی ئەمەی کە هاوڕێیەکی راستەقینەیە:

- بایەخ

پێوەرێکی گرنگ کە پێناسەی هاوڕێ دەکات ئەوەیە کە ئەو کەسە تا چەند بایەخ بەوە دەدات کە لە ژیانتدا دەگوزەرێ. شتێکی گرنگی بۆ باس بکە کە لە ژیانتدا دەگوزەرێ و بزانە ئاخۆ داوا دەکات کە بەردەوام بیت و بیەوێ چی رووی داوە. ئەگەر نا، تەلەفۆنی بۆ بکە و بزانە باسی دەکات. دواجار، ئەگەر نەیهێنێتەوە بەر باس، ئاماژەیەك دەربڕەوە و بزانە تەنانەت گفتوگۆی باسەکەی لەبیرماوە.

- وەفا

نهێنی هاوڕێیەکی هەردووکتان بدرکێنە و بزانە دەیبیستێتەوە یان نا. هاوڕێ راستەقینەکان بەهای متمانە لە پەیوەندیدا دەزانن. تەنیا جەخت لەوە بکەوە ئاخۆ هاوڕێیەکەی هەردووکتان مۆڵەتت پێ دەدات کە نهێنییەکە لای ئەم کەسە بدرکێنیت.

- شانازی

هەموو کەسێك دەتوانێ پێت بڵێ دڵخۆش بە. ئەمە وایان لێدەکات هەستێکی خۆشیان لادروست ببێت. بەڵام بزانە کێ لە پشتتەوە ستایشی کردارێکی باشت

دەکات. ئەوانەی کە ئیرەییان نیە، ئەمە دەکەن. هاوڕێ ڕاستەقینەکان شانازی بە دەستکەوتەکانتەوە دەکەن و ئیرەیی بە سەرکەوتنت نابەن. بڕانە هاوڕێکەی دێتە لات کاتێ هەواڵێکی خۆش دەبیستی، نەک تەنیا ئەو کاتەی هەواڵی ناخۆش دەبیستی. خەڵکێکی زۆر هەن کە ئامادەن "دڵمان خۆش بکەن" کاتێ وەزعەی باش نیە. بەڵام قورسە کەسێك بدۆزیتەوە کە پیرۆزبایت لێدەکات کاتێ وەزع باشە.

– ڕاستگۆیی

هاوڕێی ڕاستەقینە ئەو شتانەت پێ دەڵێت کە تۆ ناتەوێ بیانبیستی. ئامادەیە کە تۆ لێی تووڕە ببیت ئەگەر ئەمە یارمەتیدەر بێ بۆت. ئایا ئەو شتانەت پێ دەڵێ کە لە قازانجی تۆن ئەگەرچی دەزانێ کە لەوانەیە تۆ لەو تووڕە بکات؟

– ڕێـــز

پێی بڵێ کە شتێکی خۆش لە ژیانتدا دەگوزەرێ، بەڵام وات پێ باشترە کە ئێستا باسی نەکەی و بزانە کە زۆرت لێ دەکات بۆ وتنی. جیاوازییەك هەیە لەنێوان فزوڵی و بایەخپێدان. ئەگەر "پێویستە بیزانێت" ئەوا تەنیا گرنگی بە شتە تایبەتییەکەی ژیانت دەدات نەك تۆ. هاوڕێیەکی باش ڕێز لە هیواکانت دەگرێ و بۆشایی تۆش بۆ خۆت دەهێڵێتەوە– لە ئێستادا. لەوانەیە ناویەناو بیهێنێتە بەر باس، چونکە بایەخ ئەدات، بەڵام بە بەردەوامی و دەستبەجێ فشارت ناخاتەسەر تا بیدرکێنی ئەگەر بەکلاییت کردبێتەوە کە ناتەوێ ئێستا بیڵێی. هۆکاری ئەمەی کە تۆ ئامازە بە "ڕاز"ێکی پۆزەتیڤ ئەدەیت لەبری

نێگەتیڤ، ئەوەیە کە ئەگەر هاورێیەکی باش هەست بکات شتێکی خراپ دەگوزەرێ یان ئەمەی کە تۆ وەزعت باش نیە، ئەوا سوور دەبێت لەسەر ئەوەی کە هەر ئێستا بیزانێ، چونکە بەلایەوە گرنگە. لەگەڵ ئەوەشدا، تۆ نابێ بەو شێوەیە "تاقی بکەیتەوە"، چونکە نابێ هاورێکەت لەو وەزعەوە بگلێنیت.

- قوربانیدان

ئایا ئامادەیە واز لە شتێك بهێنێت ئەگەر بەو واتایە بێت کە دەبێتە هۆی دلخۆشی تۆ؟ ئایا لە پێناو دلخۆشی تۆدا دەستبەرداری خۆشی خۆی دەبێ؟ کێ بریار دەدا تۆ چی دەکەی؟ ئایا وشەی سازش لە قاموسەکەیدا هەیە؟ کاتێکیش دۆخەکە یەکلایی کەرەوەیە و دەبێ بریار بدەیت، زۆربەی خەلکی بەرژەوەندیی خۆیان دەپارێزن. تێبینی ئەوە بکە ئاخۆ ئەو کەسێکە کە بیرۆکە و پلانی هەیە بۆ یارمەتیدانی هەردووکتان بۆ "راکردنی سەلامەت" یان تەنیا خۆی نەجات دەدات و پارێزگاری لە بەرژەوەندییەکانی خۆی دەکات.

- چاو خشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر ئەو لە چوار تاقیکردنەوە یان زیاتر لە شەش تاقیکردنەوە دەرچوو، ئەوا لەوانەیە هاورێیەکی باشت هەبێت کە دەتوانی پشتی پێ ببەستی. ئەگەر سێ خاڵ یان کەمتر تۆمار بکات، ئەوا لەوانەیە پێویست بکات کە چاو بە هاورێیەتییەکەتدا بخشێنیتەوە یان لەبارەی ئەمەوە قسەی لەگەڵ بکەیت. بێگومان کاتێك ئێمە بارودۆخی ژیانمان ئالۆزە، دەشێ بە شێوەیەکی نەخوازراوانە هۆشمان پەرت ببێت و بەبێ ویست، بێ هەست ببین. بۆیە باشترین رێگە ئەوەیە کە لە ماوەیەکی زەمەنیدا و نەك تەنیا لە ماوەیەکی بیست وچوار سەعاتیدا پەیوەندییەکەمان بەو شەش فاکتەرەی سەرەوە بپێوین.

(٨)

ئایا گێڕانەوەکەی راستە؟

چۆن پۆزشێکی ساختە تەنیا لە رێگەی پرسیارێکەوە ئاشکرا بکەین؟

ئایا تاوەکو ئێستا ویستووتە کەسێك بخەیتە بەر پشکنینی قسەکانی تا بزانیت راست دەکات یان درۆ؟ باشە، ئێستا بەم تەکنیکە دەتوانی دەستبەجێ بزانی ئاخۆ گێڕانەوەکەی درۆیە یان پۆزشەکەی جگە لە کۆمەڵێ درۆ هیچی تر نیە. ئەو تەکنیکەی لێرەدا بەکاردێ پێی دەوترێ لوغز. بەڵگەیەك دروست دەکەیت و چاوەڕێ دەکەی بزانیت "گومانلێکراو"ەکەت چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکات. بۆت دەردەکەوێت کە لە رێگەی پرسیارێکەوە دەتوانی بزانی ئاخۆ کەسەکە راست دەکات یان درۆ. دەشتوانی ئەم تەکنیکە لەهەموو بارودۆخێك و لە هەر کاتێکدا بەکار بهێنیت کاتێك تۆ پۆزشی کەسێك دەپشکنی.

با بڵێین ژنێك گومانی ئەوەی دەکرد کە مێردەکەی لەگەڵ هاوڕێکانیدا نەچووە بۆ سینەما، وەکو ئەوەی خۆی وتوویەتی، بەڵکو لەگەڵ سکرتێرەکەیدایە بۆ ژوانێکی درەنگانی شەو دەرچووە. ئەگەر هەر پرسیاری ئەوەی لێ بکات ئاخۆ بە راستی لە سینەما بووە، ئەوا تەنیا وەڵامی بەڵێ

ئەداتەوە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە، ئەگەر لەوێ بووایە دەیوت بەڵێ، ئەگەر لەوێش نەبووایە ئەوا لەسەر حیکایەتەکەی خۆی دەمایەوە و هەر دەیوت بەڵێ. بەم شێوەیە ژنەکەشی نەیدەزانی باوەڕی پێ بکات یان نا. لە ڕێگەی ئەم تەکنیکەوە دەتوانێ "ڕاستییەک"ی ساختە دروست بکات و بزانێ چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

بۆ نموونە، لەوانەیە ژنەکە بڵێت، "ئۆه، بیستم کە ڕێک لە دەرەوەی سینەماکەوە هاتوچۆیەکی چڕ هەبوو بەهۆی ڕووداوێکی ئۆتۆمبێلەوە". ئێستا تاکە شتێك کە ژنەکە پێویستە بیکات ئەوەیە دابنیشێت و بزانێ کاردانەوەی پیاوەکە چۆن دەبێ.

ئەمەش لەبەرئەوەیە کە پیاوەکە ڕووبەڕووی لوغزێکی بێ چەندوچوون بووەتەوە. ئەگەر لە سینەما نەبووبێت، نازانێ ئاخۆ دان بەوەدا بنێ کە ڕووداوێکی ئۆتۆمبێل هەبووە، چونکە لەوانەشە شتێکی وەها ڕووی نەدابێ. ئەگەر بشڵێت کە هاتووچۆیەکی چڕ بەسەر شوێنەکەوە نەبووە و هەشبووبێت، دیسان ژنەکە دەزانێ کە لە سینەما نەبووە. بەڵام بەدەر لە وەڵامەکەی، پیاوەکە یەك شت دەکات کە هەموو درۆزنێك دەیکات کاتێ ڕووبەڕووی لوغزێك دەبێتەوە: دەشڵەژێت– لە بڕیاری ئەوەی کە چۆن وەڵام بداتەوە.

بیرت نەچێ، ئەگەر ئەو لە سینەما بووایە ئەوا دەستبەجێ دەیوت: "هاتوچۆی چڕی بەسەرەوە نەبوو. تۆ چی دەڵێی ؟" بەڵام درۆزن دڵنیا نیە، چونکە لەوێ نەبووە و بۆیە لە وەڵامدانەوەکەیدا دەشڵەژێ. لەم کارەشیدا خۆی دەدرێتەوە. لە سەرووی ئەمانەوە، لەوانەیە لە ڕێگەی کۆکبوون لەگەڵ ئەوەدا کە ئەیڵێیت، وەڵامی هەڵە بداتەوە. چونکە ئەو نازانێ ڕووداوەکەت هەڵبەستووە.

خاڵی هێز

هەمووی لە وردەکارییەکەدایە. چەندە بچیتە ناو وردەکارییەوە، زیاتر دەتوانی باوەڕ بکەی بەوەی کە دەیڵێت. زۆرجار گێڕانەوەی هەڵبەستراو کەلێنی گەورەیان تێدایە، تەمومژاوی و گشتین. گێڕانەوەکەی ئەو چەندە دەقیقە؟

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بۆ بەکارهێنانی لوغز، بەڵگەیەک هەڵبەستە و بزانە چۆن دەست و پەنجەی لەگەڵدا نەرم دەکات. تەنیا دڵنیا بەرەوە لەوەی کە ئەگەر گێڕانەوەکەی راست بێت ئەوا زانیاریی راستەوخۆی دەبێت لەبارەی ئەوەی کە دەیڵێت. جەخت بکەرەوە لەوەی کە ئەم "بەڵگە"یە شتێکی مەعقولە بەڵام راست نیە. پاشان دابنیشە و بزانە وەڵامەکە خێرا و دروستە. ئەگەر بشڵەژێت، بابەتەکە بگۆڕێت و وەڵامێکی هەڵە بداتەوە بە پرسیارەکەت، ئەوا راستییەکەی نیە کە چنگت دەکەوێ.

چۆن بزانیت کە یەکێک هەوڵ ئەدا ئیستیغلالت بکات

حەوت فێڵی کوشندە کە ئاگاداریان بیت

هەر لە ژووری خەوتنەوە تا ژووری کۆبوونەوە، فێربە کە چۆن زانیاری بە روونی ببینیت و بە ئاسانی هەڵبسەنگێنیت بە بێ ئەوەی کە لەلایەن خاوەن بەرژەوەندە خۆپەرستەکان و نیاز ناپاکەکانەوە پاشقولت لێ بگیردرێت. جانتای فێڵی موستەغیلەکان پڕ کراوە لەو حەوت تاکتیکە کوشندەیەی کە

بەهۆیەوە دەتوانن بتبەنە سەر ئاو و نەتهێننەوە. بۆ زانیاریت، بە زانینی ئەم فێڵانە، دەتوانی لێیان ئاگادار بیت و ...هەرگیز جارێكی تر ئیستیغلال نەكرێیت! ئەو ئامرازانەی ئیستیغلال بریتین لە: گوناه، ترساندن، پەمپدان، ترس، فزوڵی، ئارەزوومان بۆ ئەوەی خۆش بویسترێین، خۆشەویستی. هەر كەسێك كە یەكێك لەوانە بەكار بهێنێت ئەوا هەوڵ دەدات لە لۆژیكەوە بەرەو هەست بتجوڵێنێت– بەرەو رووبەرێكی یاری كە ئەوەندە تەختان نیە. ئەو دەزانێ كە ناتوانێ لەسەر بنەمای راستییەكان بیباتەوە، بۆیە هەوڵ دەدات هەستەكانت بەكار ببات لە رێگەی یەكێك یان ئاوێتەیەك لەو تاكتیكانەی خوارەوە.

– گوناه: "چۆن دەتوانی تەنانەت قسەی وا بكەی؟ پێم ناخۆشە كە متمانەم پێ ناكەی. ئیتر من تۆ ناناسم".

– ترساندن: " چیە؟ ناتوانی بڕیارێك بدەی؟ ئەوەندە باوەڕت بەخۆت نیە كە شتێكی وا بكەی؟"

– پەمپدان: " دەتوانم بزانم كە تۆ كەسێكی زیرەكیت. بەش بەحاڵی خۆم هیچ شتێكم پێ لە تۆ ناشاردرێتەوە. چۆن دەتوانم؟ لە یەك چركەدا پێم ئەزانیت".

– ترس: "دەزانی چیە، لەوانەیە تەواوی ئەمە لە دەست بدەی. هیوادارم بزانیت كە چی دەكەی. من پێت دەڵێم كە لە هیچ شوێنێكی تر وەها باشترت بۆ هەڵناكەوێتەوە. ئەمە دوایین هەلە بۆ تۆ كە ئیشەكەت بۆ بڕوات بەڕێوە، بۆ موجازەفەی لەدەستدانی خۆشبەختی دەكەی؟"

- فزولّی: " سەیرکە، تەنیا جارێک دەژی. تاقی بکەرەوە. هەمیشە دەتوانی بگەڕێیتەوە بۆ دۆخی پێشوو. لەوانەیە خۆش و دلگیر بێت- موغامەرەیەکی راستەقینە بێت. قەت نازانی تاوەکو تاقی نەکەیتەوە. لەوانەیە لەوەش پەشیمان نەبیتەوە کە تەنانەت بزانی چی روودەدات".

- ئارەزووەمان بۆئەوەی کەیفیان پێمان بێت: "وامزانی زۆر موهیمی. هەموو کەسێك وایدەزانی. ئەمە نائومێدییەکی راستەقینەی لێ دەکەوێتەوە ئەگەر بە قسەمان نەکەی. دەی، کەس کەیفی بە یەکێك نایەت کە پاشگەز دەبێتەوە.. دەشێ ئەمە ببێتە دەرفەتێك بۆ ئەوەی بیسەلمێنیت کە تۆ کێیت".

- خۆشەویستی: " ئەگەر تۆ منت خۆش بویستایە ئەوا پرسیارت لێ نەدەکردم. بێگومان تەنیا خەمی تۆم لە دلّدایە. درۆت لەگەلّ ناکەم. دەزانی چی لە ناخمدا هەیە، وا نیە؟ دەتوانین پەیوەندییەکی بێ وێنەمان هەبێ ئەگەر تەنیا رێگە بە خۆت بدەی و ئەو موفاجەئانە ئەزموون بکەیت کە ئایندە دەیهێنێتە پێشمان".

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە شێوەیەکی بابەتی (واقیعی) ببینە و گوێ بگرە- نەك تەنیا لە وشەکان بەلّکو لە پەیامەکانیش وردبەرەوە. ئەم مانۆڕە بەکاربەرانەیە توانات بۆ هەرسکردنی راستییەکان پەك دەخات. کاتێك ئەم هەستانە دزە دەکەنە ناو بیرکردنەوەت، بە شێوەیەکی کاتی هەستەکانت رابگرە و بڕوانە خاوەن پەیام و پەیامەکەش. ئەگەر گوێبیستی هەر شتێ بوویت کە لەو ئامرازانەی

ئیستیغلالکردن دەچن، ئەوا بۆ ەستە و باروبۆخەکە هەڵبسەنگێنەرەوە. بە خێرایی و لەسەر بنەمای هەستەکان هەنگاو مەنێ. چاوەڕوان بە و بە شێوەیەکی بابەتی راستییەکان کۆلبژێر بکە بۆئەوەی نەبیتە بوکەڵەیەک بەدەست خراپەکارەوە.

(١٠)

چۆن بزانیت کەسێك ساختەچییە لە هەر بارودۆخێکدا بێت؟

چۆن دەزانیت کە ئەو کەسەی لەو بەر مێزی یاری کۆنکەنەوە دانیشتووە ئامادەیە دابەزێت یان نا؟ یان ئاخۆ بەڕێوەبەرەکەت جددیە لەبارەی وازهێنانەوە ئەگەر تەرفیعێکی پێ نەدرێ؟ هەموو کاتێك رێگایەك هەیە بۆ زانینی ئەمە ئەگەر کەسەکە بە درۆ شتێ بکات، چونکە بارودۆخەکە گرنگ نیە، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە هەموو ساختەییەکان خاڵێکی هاوبەشیان هەیە.

بۆئەوەی تێبگەین کە ئەمە چۆن دەکرێ، با بزانین ساختەچێتی بە راستی چییە. ساختەیی ئەو کاتە روودەدات کە کەسێك بە راستی لە دژی شتێکە بەڵام وا دەریدەخات کە لەگەڵیدایە. یان کاتێك لەگەڵ شتێکدایە بەڵام وا دەردەخات کە لە دژیەتی. سەرەنجام، کاتێ کەسێك ساختەیی دەکات، زۆرجار هەوڵ دەدات وا دەربکەوێت کە باکی نیە لەکاتێکدا کە وا نیە و وا دەریدەخات کە خەمیەتی کەچی لە راستیدا خەمی نیە.

لە هەر حاڵەتێکدا بێت، هەوڵ دەدات رواڵەتێکی ساختە دروست بکات بۆ پەردەپۆشکردنی باوەڕە راستەقینەکەی. کلیلەکە لێرەدایە: ئەو خەڵکەی کە ساختەیی دەکات بە شێوەیەکی گشتی قەرەبوکردنەوەکەیان زیادەڕەوی تێدایە بە هەر لایەکدا بێت، ئەگەر تێبینیش بکەیت ئاشکرایە.

دەتوانی دەستبەجێ بە تێبینیکردنی ئەمەی کە یەکێک هەوڵ ئەدات چۆن دەریکەوێت، دەتوانی ساختەییەکەی ئاشکرا بکەیت. یاریکەرێکی کۆنکەن گرەوی گەورە دەکات، پارەی گرەوەکە بەرز دەکاتەوە. ئایا ئەو کارتەکانی پێیە یان تەنیا جورئەتی هەیە؟ ئەگەر ئەمە تەنیا ساختەیی بێت- بۆ نموونە لەم حاڵەتەی دەستی یاریکەرەکەدا- دەیەوێ وا دەریبخات کە ناترسێ، بۆیە بە خێرایی پارەکەی دادەنێ. بەڵام ئەگەر بە راستی دەستێکی باشی هەبووایە چی دەکرد؟ راستە، کەمێ بە وردییەوە دەیڕوانی، بە هێواشی پارەکەی دادەنا بۆئەوەی پیشانی بدات کە بە راستی دڵنیا نیە لەبارەی دەستی. کاتێك خەڵکی لە هەر شتێکدا

ساختەیی دەکەن لە یاریی کۆنکەن یان جیهانی واقیعیدا، چۆنێتی باوەڕبەخۆبوونیان بەکاردەبەن. ئەمە بەو مانایەیە کە هەوڵ دەدەن رواڵەتێکی پێچەوانەی هەستی راستەقینەیان دروست بکەن.

جارێکی تر، لەکاتی ساختەچێتیدا و لە هەوڵی باوەڕبەخۆبوو دەرکەوتندا، کەسەکە بە خێرایی گرەو دەکات. کاتێکیش بە راستی دەستێکی باشی هەبێ ئەوا ساتێك چاوەڕێ دەکات بۆئەوەی وا دەریبخات کە بیر لەوە دەکاتەوە چی بکات. ئەمە بۆ هەموو بارودۆخەکان راستە. ئەگەر زۆر بە خێرایی و دڵنیاییەوە کاردانەوە پیشان بدات، ئەوا هەوڵ ئەدا پیشانی بدات کە باوەڕی بەخۆیە، لەکاتێکدا کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بە راستی وا نیە.

با نموونەیەکی تر وەربگرین، هاوکارێك لە کۆمپانیایەکی یاسا دەڵێت نیازی وایە بڕوات ئەگەر رێگەی پێ نەدرێت کەیسێکی دیاریکراو بگرێتە ئەستۆ. ئایا ئەمە هەڕەشەیەکی پوچە یان راستە؟ ئەگەر راستەقینە بووایە ئەوا لەوانە بوو تێبینییەك نەگەیەنیت لەبارەی باوەڕبەخۆبوونیەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، رەنگێکی

زیادەڕەویی باوەڕبەخۆبوون بە ئاسانی تێبینی دەکرێ ئەگەر ئەو بە ساختەیی وا بکات. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەبێ وای دابنێین ئەگەر ئەو لە کۆمپانیاکەیە، ئەوا دەیەوێ لەوێ بێت و ئەگەر ئەوەی دەست نەکەوێ کە داوای دەکات ئەوا تەنیا "ناچار" دەکرێ کۆمپانیاکە جێ بهێڵێت. بۆیە لۆژیک پێمان دەڵێت ئەو دەمێنێتەوە و کەیسەکە وەردەگرێت نەک ئەمەی وەری نەگرێت و بڕوات. بۆیە، ئەگەر وەها دەربکەوێ کە زۆر زیاد پابەندە بە بیرۆکەی جێهێشتن ئەگەر کەیسەکەی پێ نەدرێ، ئەوا بە ساختەیی وا دەکات– چونکە ئێمە دەزانین کە ئەو بە راستی نایەوێ بڕوات، بەڵکو تەنیا دەیەوێ ئەو رۆڵە دروست بکات.

ئەگەر راستگۆ بێت لەوەدا کە ئەگەر بێ دڵی بکرێ ئەوا دەڕوات، ئەو کات تەقریبەن نابەدڵ دیار دەبێ نەک زیاد لە پێویست باوەڕبەخۆ لە هەڵوێستەکەیدا، چونکە دڵی بەوە خۆش نیە کە مەسەلەکە بەو حاڵە گەیشتووە. ئەو زیاتر جددیە، چونکە دەزانێ کە دەبێ بڕوات ئەگەر مەسەلەکە بەو حاڵە بگات. بەڵام ئەگەر بە درۆ وایکرد، مەسەلەکە بە هیچ لۆجێک ناگات چونکە ناڕوات! هەردوو باری سەرنجەکە تەواو جیاوازن و روونی بکەرەوە ئاخۆ درۆودەلەسەیە یان راستەقینە.

بۆ تێگەیشتن لە سایکۆلۆژیای پشت ئەم مەسەلەیە، تەنیا پێویستمان بەوەیە کە بڕوانینە ئەوەی کە چۆن خەڵکی بە شێوەیەکی گشتی رەفتار دەکەن. کەسێک کە ئاستێکی بەرزی خۆبەهەند زانینی هەیە و باوەڕبەخۆبوونی هەیە، ئەو کەسە نیە کە دێت و دەچێ و پیشانی جیهانی دەدات کە چەندە مەزنە. ئەوە کەسێکی لاوازە کە بۆیاخی باوەڕبەخۆبوون، تەقریبەن خۆپەرستی، لە خۆی دەدات بۆ ئەوەی ئەوە قەرەبوو بکاتەوە کە چ هەستێکی

راستی لەبارەی خۆیەوە هەیە. لە راستیدا ئەو دەیەوێ "خودێکی ساختە" پیشان بدات. هەروەکو وتیشمان، ئەمە بۆ بارودۆخە دیاریکراوەکانیش هاوشێوە و راستە.

لە دانوستانێکدا، ئەو کەسەی کە بەردەوام شتی وەکو " من ئەوە دەڕۆم، پێویستە کارێکی دروستم لەگەڵدا بکەیت، من لەسەر ئەمەیان یەکلایی نابمەوە: ئاوا تۆ من لە دەست دەدەی" بۆ هیچ شوێنێك ناڕوات... ساختەچییە. باوەڕبەخۆبوون لە حاڵەتی کەسێکدا، زۆرجار خۆی بۆ خۆی دەدوێت. هەروەکو چۆن متمانەی کەسێك بە خۆی، خۆی دێتەگۆ. ئەوە کەسێکی لاوازە کە دەبێ پێت بڵێ چەندە باوەڕی بەخۆی هەیە، چونکە ئەمە تاکە رێگەیە کە پێی دەزانین. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر دەستەواژەی لە بابەت ئەمانەی خوارەوە لە دانوستانێکدا ببیستیت، لەوانەیە کەسێك پیشان بدەن کە راستگۆیە و ساختەچی نیە: "بمبورە کە هەستێکی وەهات هەیە، وا بە قورسی مەگرە، پێم وانیە، بەڵام رێگە بدە بیرێکی لێ بکەمەوە". بیرت نەچێت کەسی باوەڕبەخۆ- ئەو کەسەی کە ساختەچی نیە- بایەخ بەوە نادات کە چۆن دەبینرێ. خەمی چۆن دەرکەوتنی نیە، بە پێچەوانەی هاوتا ساختەچییەکەی کە مەراقی بۆچوونی ئەوانیترە لەبارەی خۆیەوە.

پێداچوونەوە بە ستراتیژیدا

+ لە رێگەی تێبینیکردنی ئەمەی کە کەسەکە هەوڵ دەدات چۆن خۆی دەربخات، دەستبەجێ ساختەییەك کەشف بکە. کەسێك کە بە نەوعێك خۆی دەردەخات هەمیشە زیادەڕەوی دەکات لە قەرەبوکردنەوەدا بۆ ئەوەی وەهمی ئەوە بهێنێتەکایەوە کە ١٠٠٪ لە پشت بیروباوەڕیەتی.

(١١)

چۆن ناخی خەڵك دەخوێنیتەوە

لە ماوەی دوو خولەکدا وا لە هەر کەسێك بکە نیـازی راستەقینەی خۆی دەربخات:

ئەگەر تۆ بێ تاقەت بوویت لە ئیستیغلال کردنت و بەکاربردنت، ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژییە رێگەت پێدەدات تا بچیتە ناو ئەقڵی کەسێکەوە بۆ زانینی ئەمەی کە ئاخۆ شتێك ئەشارێتەوە.

تاکتیکەکە کە یەکەم جار لەو کتێبەمدا بە ناوی (با جارێکی تر درۆت لەگەڵدا نەکرێتەوە) ناساندم، گەرەنتی ئەوەت پێدەدات کە لە ماوەی چەند خولەکێکدا بۆت دەربکەوێت ئاخۆ ئەو شتێکت لێ ئەشارێتەوە. ئەمە پێی دەوترێ (سیناریۆی هاوشێوە) کە وەکو تاقیکردنەوەی (رۆرسچاچ) یان ئەوەی کە پێی دەوترێت تاقیکردنەوەی پەڵە مەرەکەب، کاریگەری هەیە. تاقیکردنەوەی رۆرسچاچ پێکدێت لە دوو پەڵە مەرەکەبی هاوتا. تیۆرەی پشت تاقیکردنەوەکە ئەوەیە کە لێکدانەوەی کەسەکە بۆ شێوەکان هەڵوێست و تێڕوانینی نائاگایانەی پیشان دەدات. لە رێگەی (سیناریۆی هاوشێوە)وە هەمان تیۆرە بە شێوازێکی تەواو نوێ پیادە دەکەین- بە شێوەی زارەکی.

ئەوەی کە دەبێ تۆ بیکەیت، ئاراستەکردنی پرسیارێکە کە راستەوخۆ کەسەکە بە هیچ شتێك تۆمەتبار ناکات، بەڵکو ئاماژەی پێدەکات. پاشان تەنیا بە پێوانەکردنی کاردانەوەکەی، دەتوانی بۆت دەربکەوێ ئاخۆ شتێکی لە هەگبەدایە.

بۆ نموونە با وایدابنێین کە ژنێك گومانی ئەوە لە مێردەکەی دەکات کە لەگەڵ سکرتێرەکەیدا دەخەوێت. بە رێکەوت، لەوانەیە ژنەکە لە کاتی نانی ئێوارەدا بڵێت: " ئەزانی چیە ئازیزەکەم؟ مودیرەکەم، جیم، وا بزانم کەین و بەینی لەگەڵ سکرتێرەکەیدا هەیە". ئێستا تێبینی کاردانەوەی ئەو دەکات. ئەگەر پرسیارگەلێك بکات و بایەخ بە گفتوگۆکە بدات، ئەوا ژنەکە دەتوانێ دڵنیا بێت کە ئەو هەمان شت ناکات. بەڵام ئەگەر نائاسودە ببێت و بیەوێ بابەتەکە بگۆڕێ، ئەگەری ئەوە هەیە هەمان کەین و بەینی هەبێت. ژنەکەش دەتوانێ دەستبەجێ تێبینی گۆڕانێك لە رەفتار و تێڕوانینی ئەو دا بکات.

خاڵی هێز

بە شێوەیەکی گشتی، کاتێ دەکەوینە بارودۆخێکی وەهاوە رووبەرووی کەسەکە دەبینەوە، کە ئەمە دەیخاتە دۆخێکی بەرگریکردنەوە. ئەگەر دەرکەوت کە ئێمە هەڵەین، ئەگەرێکی زۆر هەیە کە ئێمە بەگومان یان بە ئیرەیی دەربکەوین و لەوانەیە پەیوەندییەکەمان زیانی پێ بگات. بەم تەکنیکە ئێمە دەتوانین بابەتێکی دیاریکراو بهێنینە بەر باس و بزانین ئاخۆ گرنگی بە بابەتەکە دەدات یان پێی ئاسودەیە و هەمووشی بەبێ تۆمەتبار کردن ئەنجام دەدرێ.

با بڕوانینە نموونەیەکی تر. تۆ پێت وایە یەکێك لە فرۆشیارەکانت کەل و پەلی ناو ئۆفیس دەدزێت. ئەگەر ڕاستەوخۆ پرسیاری ئەوەی لێ بکەیت: "ئایا ئەوە تۆی شتی کۆمپانیا دەدزی؟" دەستبەجێ دەیخاتە حالەتی بەرگریکردنەوە و تەقریبەن مەحاڵ دەبێ بگەیتە ڕاستییەکەی. ئەگەر تاوانبار نەبێت ئەوا پێت دەڵێت کە ئەو هیچی نەدزیووە. ئەگەر ئەو بێت، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆر درۆ دەکات و دەڵێت من نەبووم. بۆیە، تەنیا بڵێ: "ئەری جیل، دەتوانی یارمەتییەکم بدەی. وا بزانم کەسێك لە بەشی فرۆشتن هەندێ کەل و پەلی ئۆفیس دەبات بۆ بەکارهێنانی شەخسی. هیچ فیکرەیەکت لایە چۆن ئەمە بوەستێنین؟"

جارێکیتر، ئەگەر بێ تاوان بێت لەو تۆمەتانە، ئەوا ئەگەری هەیە پێشنیاری خۆی بخاتەڕوو و دڵخۆش بێت بەوەی کە تۆ داوای ڕەئی لێ دەکەیت. بەڵام ئەگەر تاوانبار بێت تێبینی ئەوە دەکەیت کە زۆر نائاسودە دەبێت و لەوانەیە دڵنیات بکاتەوە کە ئەو هەرگیز شتی وای نەکردووە. هیچ پاساوێك نیە کە خۆی بخاتە ناو مەوزوعەکەوە ئەگەر ئەو کەسە نەبێت کە هەست بە تاوان دەکات.

دەبینی کە ئەم تەکنیکە چەند کاریگەرە؟ با نموونەیەکی تر وەربگرین کە تیایدا بەڕێوەبەرێکی نەخۆشخانە گومانی ئەوە دەکات دکتۆرێك لەکاتی دەوامدا دەخواتەوە. لەوانەیە بڵێت: "دکتۆر مارکوس، دەمەوێ لەسەر شتێك ئامۆژگاری تۆ وەربگرم. هاوکارێکم لە نەخۆشخانەیەکی تر کێشەی لەگەڵ یەکێك لە دکتۆرەکاندا هەیە. وا هەست دەکات کە لەکاتی دەوامی ئاساییدا دەخواتەوە. هیچ پێشنیارێك هەیە کە چۆن لەگەڵ ئەو دکتۆرەدا مامەڵە بکات؟"

جارێکی تر، ئەگەر بە هەمان ڕەفتار تۆمەتبار بێت، ئەوا زۆر نائاسودە دەبێت. ئەگەر لە کاتی دەوامدا نەخواتەوە، ئەوا دڵخۆش دەبێ بەوەی کە داوای

ئامۆژگاری لێ دەکەی و بەو پەڕی ئامادەیی و خۆشحاڵییەوە قسەی خۆی دەکات. کەواتە هەر کاتێک کە بتەوێ بزانی کەسێک نیازی چی هەیە، (سیناریۆی هاوشێوە) بەکاربێنە و بە دڵنیاییەوە بیزانە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ تاقیکردنەوەیەکی سایکۆلۆژیی خێرای بکە. پرسیارێک بکە کەسەکە بە هیچ شتێک تۆمەتبار ناکات، بەڵکو ئامارەی پێ دەکات. پاشان بە ئاسانی کاردانەوەکەی بپێوە و دەستبەجێ دەزانیت ئاخۆ ئەو کەسە شتێک دەشارێتەوە.

(١٢)

وا لە هەر کەسێک بکە ئەو شتە بڵێت کە بە راستی بیری لێ دەکاتەوە

تا ئێستا هیوای ئەوەت خواستووە کە بچیتە ناو مێشکی کەسێکەوە بۆئەوەی بزانیت کە بە راستی چۆن بیر لە تۆ، بیروبۆچوونت، پرۆژەکەت یان دەنگەکەت دەکاتەوە؟ ئێستا دەتوانی ئەمە بکەیت، لە رێگەی تەکنیکێکی چڕوپڕەوی خوێندنەوەی ئەقڵەوە کە لە راستیدا بەکارهێنانی ئاوێتەیەکە لە کۆمەڵێک پرەنسیپی سایکۆلۆژی. کاتێک پێت وایە کەسێک راستییەکەت پێ ناڵێت، ئەم تەکنیکە کردارییە میتۆدێکی نایابە بۆ دەرخستنی هەستە راستەقینەکانی کەسێك لە هەر بارودۆخێکدا بێت.

لەوانەیە دەستخستنی رەئی راستەقینە لە کەسێك سەخت بێ چونکە ناتوانی راستەوخۆ بە درۆزن ناوی ببەیت بەو پاساوەی کە بە راستی باوەڕی بەو شتە نیە کە دەیڵێت. بۆئەوەی ئەم تەکنیکە کار بکات، تەنیا دەبێ وا لەو کەسە بکەیت کە پابەند بێ بە کەیف هاتن بە بیرۆکەکە، کەسەکە، هیتر. (ئەگەر کەیفی پێی نەیەت، ئەوا پێویست ناکات نیگەران بیت لەبارەی هەوڵدان بۆ دەستخستنی راستییەکە، چونکە تۆ هەنوکە بەدەستت هێناوە).

هەر کە وتی کەیفی پێ دێت، مشتومڕی لەسەر مەکە یان فشاری مەخەرە سەر. زۆر لێرەدایە کە زۆربەی خەڵکی تێکیدەدەن. ئەوان پرسیارێکی وەکو "دڵنیای لەوەی کە کەیفت پێی دێت؟ بە راستتە؟" دەکەن، کەسەکەی تر ئیتر ناڵێت: "ئەوەی راستی بێت، ئێستا کە بیری لێ دەکەمەوە..." بەڵکو زیاتر جەخت دەکاتەوە لە پەسەندکردنەکەی و لەوانەیە نەگەیتە حەقیقەتی بیرکردنەوەکەی.

بەم تەکنیکە، تێدەگەیت کە ئەو وشانەی لە کاردانەوەکەتدا بەکاری دەهێنیت پیشانی دەدەن کە تۆ هاوڕایت و مەجال هەیە بۆ چاکبوون. ئەویش هەست بە ئاسودەیی دەکات لە بەرانبەر رەخنەدا، چونکە هەست بەوە دەکات کە تۆ چاوەڕوانی ئەوەی لێ دەکەیت. ئەو دوو تاکتیکە سایکۆلۆژییە سەرەکییەی کە لێرەدا باسی لێوە دەکەین بریتین لە بەردەوامی (مرۆڤەکان پێویستیان بە بەردەوامییە لە بیرکردنەوەیاندا) و پێشبینی (خەڵکی زۆربەی کات ئەوە دەکەن کە لێیان چاوەڕێ دەکرێت). هەردوو چەمکەکە لە بەشەکانی دواتردا بە شێوەیەکی فراوانتر بە قسەیان لەسەر دەکرێت.

نموونەی یەکەم

تۆ دڵنیا نیت ئاخۆ هاوکارەکەت بیرۆکەی تۆی بە دڵە لەبارەی هەڵمەتی نوێی بازاڕگەری، هەرچەندە دەڵێ بە دڵمە.

پرسیار: کەیفت بە پرەنسیپی بیرۆکە نوێکەی من دێت ؟

وەڵام: بە دڵنیاییەوە. زۆر رەسەنە.

پرسیار: چی تر بکرێت باشە بۆنەوەی سەرسام بیت پێی؟

نموونەی دووەم

دەتەوێ بزانی ئاخۆ کوڕەکەت نیازی ئەوەی هەیە ئەم هاوینە بچێ بۆ کەمپ

پرسیار: دڵخۆشیت بە کەمپی مانگی ئایندە؟

وەڵام: بەڵێ. زۆر خۆش دەبێ.

پرسیار: پێت وایە چی پێویستە بۆ ئەوەی بە راستی دڵخۆش بیت بە چوونت؟

نموونەی سێیەم

پرسیار: حەوشەکەی منت بە دڵە؟

وەڵام: بێگومان، باشە.

پرسیار: بە بۆچوونی تۆ چۆن باشتری بکەم؟

هەروەکو تێبینی دەکەیت، هەموو ئەو کەسانە هەست بە ئاسودەیی دەکەن بە وەڵامدانەوەی راشکاوانە، چونکە پرسیارەکانت لەوان، روونی دەکاتەوە کە تۆ دەزانیت شتەکان بەتەواوی لە جێی خۆیان نین. لە رێگەی فشار نەخستنەسەریان بۆئەوەی کەیفیان پێ بێت، وەڵامەکەیان بە شێوەیەکی سروشتی وەکو درێژکراوەیەکی ئەوەی هەر ئێستە وتیان، دەردەکەوێ و راستییەکە- ئەوەی کە بە راستی بیری لێ دەکەنەوە- کەشف دەبێ.

خاڵی هێز

ئایا لە هەوڵی ئەوەدایت بزانی بیر لە چی دەکاتەوە بەڵام نایەوێ شتێکی خراپ لەبارەی شتێك یان کارەکەی بڵێ؟ کێشە نیە. لەبری وتنی: "حەزت لە چ شتێکی نەبوو؟" یان "چۆن چۆنی شکستی هێنا؟" بەم شێوەیە پرسیار بکە: " چۆن چۆنی بووایە دەتکرد؟" یان "تۆ بوویتایە بە چ شێوەیەکی جیاواز دەتکرد؟" ئەم شێوە دارشتنە تەرکیزی لادەدات لەسەر ئەو ناتەواوی یان هەڵەیەی کەسەکەی تر ئەنجامیداوە و لەبری ئەمە پرسیارەکە دەڵێت ئەگەر ئەم کەسە خۆی بووایە چی دەکرد بۆئەوەی وەزعەکە باشتر بکات. بەڵام هەروەکو تێبینی دەکەیت، هەمان زانیاری بەدەست دەهێنیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

تەنیا پابەندی بکە بەوەی کەیفی بە بیرۆکەکە، کەسەکە یان شتەکە بێت. پاشان پرسیاری ئەوەی لێ بکە ئاخۆ بۆچوونی چییە لەمەڕ ئەوەی باشتر بکرێت.

بەشی سێیەم

کۆنترۆڵی هەر بارودۆخێك بکە و وا لە هەر کەسێك بکە هەرچیەك بتەوێ بیکات

سەرکەوتن لە ژیاندا زۆرجار پەیوەندی بە کاریگەری خستنە سەر بیروباوەڕ، هەڵوێست و ئەفکاری کەسانی ترەوە هەیە. ئەمە سەرکەوتن نیە لە ڕێگەی ئیستیغلال کردنەوە، بەڵکو سەرکەوتنە لە ڕێگەی پیادەکردنی ستراتیژیی سایکۆلۆژیی دیاریکراوەوە. لێرەدا جیاوازییەکی گەورە هەیە. ئەم کتێبەکە لەسەر ئەو بنەمایە ئیش دەکات کە زۆربەی خەڵك باش، شایستە و راستگۆن. (بێگومان خەڵکانێ هەن کە ئەوەندە گەورە نین و ئەم کتێبە لەوان ئەتپارێزێت و ناهێڵێت ئیستیغلال بکرێیت و بەکارببرێیت). بەڵام هەروەکو لە ژیانی خۆتەوە دەیزانیت، زۆرجار ترس و نیگەرانی دێتە سەر ڕێگای ئەنجامدانی ئەو شتەی کە بۆ ئێمە و بۆ ئەوانیتر دروستە. زۆربەی خەڵکی دەیانەوێ یارمەتیدەر بن: ئەمە وایان لێ دەکات هەستێکی باشیان لا دروست ببێت کە یارمەتی ئەوانیتر بدەن. بۆیە لەبری ئەوەی کە خەڵك ناچار بکەیت کە بە ئیرادەی تۆ بجولێنەوە، ئەم بەشە پیشانت دەدات کە چۆن بە شێوەیەکی سروشتی ئارەزوو و نیازی باش و پاك لەوانیتر بەدەست بهێنیت بۆئەوەی یارمەتیت بدەن و کارت لەگەڵ بکەن.

دەتوانی لە ڕێگەی بیر و کردارتەوە، بە ئاسانی ڕەفتار و بیری خەڵك ئاراستە بکەیت. بە گۆڕینی ئەو شتانەی لە بەرانبەر ئەوانیتردا دەیکەیت و دەیڵێیت، دەتوانیت ڕەفتار و تێڕوانینیان لەبەرانبەر خۆتدا بگۆڕیت. ئەمە هەروا ئاسانە. خەڵکی لە ناو بۆشاییەکدا ڕەفتار ناکەن، بەڵکو لە کاردانەوەیاندا لە بەرانبەر جیهانەکەیان بیر دەکەنەوە و ڕەفتار دەنوێنن. جیهانیان بگۆڕە تا کاردانەوەیان بگۆڕیت.

پەیوەست بە بارودۆخەکەوە، تۆ دەتوانیت هەر ستراتیژییەك بەکاربهێنیت کە بە باشترین شێوە پیادە دەبێت. ئەگەر تەنیا دەتەوێ کەسێ ك لە شتێکدا یارمەتیت بدات، ئەوا بڕۆرە بەندی ١٧، وا لە هەر کەسێك بکە چاکەیەکت لەگەڵدا بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر پێویستت بەوە بێت کە یەکەمجار ڕای کەسێك لەبارەی شتێکەوە بگۆڕیت، ئەوا پێویستە بچیتە بەندی ١٦، چۆن وا لە کەسێکی کەللەڕەق دەکەیت ڕای لە بارەی هەر شتێکەوە بگۆڕێت. ئەم تاکتیکانە بە شێوەیەك ڕێکخراون کە بە تەنیا و وەکو بەشێك لە ئەو ستراتیژییە گشتییەی کە تاکتیکی جیاجیا لە بەند و بەشە جیاجیاکان بەکاردەهێنێت، کاریگەرییان هەبێ.

(١٣)

وا لە هەر کەسێك بکە کە هەنگاوی خێرا بنێت لە هەر بارودۆخێکدا بێت

تۆ بەم فۆرمیولایەی خوارەوە کە شەش تاکتیکی سایکۆلۆژیی جیاواز بەکاردەهێنێت، دەتوانی هەر کەسێك بجولێنیت بۆئەوەی هەنگاو بنێ لە هەر کاتێکدا بێت. ئەم ستراتیژییە کە لە خوارەوە گەڵاڵە کراوە، هاوکاری و هەماهەنگی لەلایەن هەرکەسێکەوە مسۆگەر دەکات لە هەر کاتێکدا بێت.

١- ڕێگەچارەکان سنووردار بکە

یەکەم شت کە دەبێ بیکەیت ئەوەیە ڕێگەچارەکانی کەسەکە بەرتەسك بکەیتەوە بەر لەوەی بیانخەیتە بەردەمی. زۆربەی باو دەڵێت، بە هەبوونی ڕێگەچارەی زۆر، ئەو دڵنیا دەبێت لەوەی کە شتێك دەدۆزێتەوە کە حەزی لێیەتی و ئەمە دەیجولێنێت بۆ هەنگاونان. پێچەوانەکەی ڕاستە! ئەگەر ئەو شتەی دەتەوێ بیکات ئەلتەرناتیڤی هەبێ، ئەوا لەوانە نیە هیچیان هەڵبژێرێت. کەس حەز ناکات بە هەڵەدا بچێت و حەز ناکەین سەرکۆنەی خۆمان بکەین. ئیختیاری کەمتر بەو واتایە دێت کە خێراتر بڕیار دەدات و لەوانە نیە دواتر هەڵوەستەی لەسەر بکاتەوە.

زنجیرە فرۆشگایەکی ئەساسی بەناوبانگ هەیە کە بۆ ماوەی ٧٢ سەعات لەسەر داوایەکی کڕیار ئەوەستێت بەر لەوەی بۆی بخاتە شوێنی خۆی. بۆچی؟ چونکە بۆی دەرکەوتووە کە زیاتر لە ٦٠٪ی خەڵك، لەماوەی سێ ڕۆژی کڕینێکی گەورەدا، دەگەڕێنەوە بۆ گۆڕینی ڕەئیان لەبارەی ڕەنگ، ماددەکە یان دیزاین. بە هەبوونی ئیختیاراتی زۆر، زۆربەی خەڵکی جام دەبن و کاتێکی بێ پایانیان دەوێ بۆ بڕیاردان. مێشکیان بەوەوە قاڵ دەبێ ئاخۆ بڕیارێکی دروستیان داوە. ئەگەر تۆ لە بارودۆخی کڕینی وردەدا نەبیت کە کێبڕکێ ئیختیارکردنەکە دیاری دەکات، لە سێ ئیختیار زیاتر مەخەرەڕوو، بە جۆرێك کە دوانیان نموونەیی بن. هیچ ئیختیارێك نابێتەهۆی ئەوەی کە کەسەکە هەست بکات ئازادییەکەی سنووردار بووە و پاشەکشێ بکات. هەر ئیختیارێك، تەنانەت یەکێکیش، هەستێکی بەهێزبوونی پێ دەدات و تۆ دەتەوێ (باوەڕی) وا بێت کە بالادەستە.

٢- دوامۆڵەتێکی پێ بدە

پێدانی دوامۆڵەتێك بۆ کردارەکە، سێ جوڵێنەری سایکۆلۆژیی جیا و زۆر گرنگی لێدەکەوێتەوە بۆ هاندانی کردار.

- ئەرکێك لەسەر ئەو بنەمایە فراوان دەبێت یان دەچێتەوە یەك کە تۆ چەندە کاتی پێدەدەیت بۆ ڕاپەڕاندنی. جیهان لەسەر دوامۆڵەتەکان و بەروارەکانی بەسەرچوون ئیش دەکات، چونکە ئەگەر پێویستبوونێکی خێرا نەبێت بۆ بەرەوپێشچوون، زۆربەی خەڵکی ناجوڵێن. سروشتی مرۆڤ وایە کە چاوەڕوان بین تا ئەو کاتەی کە هەلومەرجەکە خوازراوتر دەبێ یان تا ئەو کاتەی کە زانیاریی زیاترمان دەبێ، یان تا ئەو کاتەی کە میزاجێکی باشترمان

دەبێ بۆ هەنگاونان. گرنگە کە دوامۆڵەتێکی روون و ئاشکرا بخەیتەڕوو و با کەسەکە بزانێ کە دەبێ هەر ئێستا هەنگاو بنێ چونکە دوایی دەرفەت نارەخسێتەوە.

- ئەمە بە هەمان شێوە جوڵێنەرێکی سایکۆلۆژیی تر دەهێنێتەکایەوە، لەوەدا کە حەز ناکەین ئازادیمان سنووردار بکرێت. هەر کاتێك کە پێمان وترا ناتوانین شتێکمان هەبێت یان بکەین ئەوا زیاتر حەزی لێ دەکەین. بۆیە ئەگەر رێگە بە کەسەکە بدەیت بزانێ کە لەوانەیە دەرفەتی ئەوەی بۆ هەڵنەکەوێتەوە لە ئایندە هەنگاو بنێ، هاندەرێکی گەورەتر بۆ هەنگاونان لە ئێستادا، دەهێنیتەکایەوە. فرۆشگایەکی وردەی بەناوبانگی تر هەیە کە نوسراوی "فرۆشراوە" لەسەر ئەو شمەکانەی دادەنێت کە دەیەوێ لێیان رزگار بێت. هەر لەبەر ئەوەش ئەو نوسراوەیان لەسەر دادەنێ. کاتێ نوسراوی "فرۆشراوە" لەسەر شتێك دەبینین، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە زیاتر ئارەزووی دەکەین. پاشان کاتێ بۆمان دەردەکەوێ کە لەوانەیە شتێکی تر "ی رێك وەکو ئەوانە" بۆ فرۆشتن بێ، هەڵی ئەوە دەقۆزینەوە کە بیکڕین.

- توێژینەوەی تری بێ شومار هەیە کە لەگەڵ ئەو یاسایەدا دێنەوە و پیشانی دەدەن کە مرۆڤەکان کاردانەوەیان لە بەرانبەر ئەو شتانەدا هەیە کە کەمن و بەرەو کەمتری دەڕۆن. من دڵنیام کە بۆت دەردەکەوێ ئەمە لە ژیانی خۆتدا راستە. کاتێك شتێ تازەترینە و هەموو کەسێك ئەیەوێ دانەیەکی هەبێت، ئەوا زیاتر دڵپەسەند دەبێت. کاتێکیش دەرگای دەرفەت بۆ هەنگاو نان هەر لە بەرتەسکبوونەوەدا دەبێ، ئەوا زیاتر و زیاتر ئارەزووی دەکەین. ئێمە بەها بۆ ئەو شتانە دادەنێین کە کەمن. مرواری، ئاڵتون و نەوت شتی جەوهەرین بۆ ئاسودەییمان لەگەڵ ئەوەشدا ئەمانە بەهایەکی بەرزیان هەیە- بەلام تەنیا

بەهۆی ئەو وێنایەی کە ئەمانە کەمن. بیری لێ بکەرەوە، پلاتینیۆم بەهای زۆر لە ئاڵتون زیاترە و ئاڵتون لە زیو و زیو لە کۆپەر بەهادارترە. هەمووش بەهۆی ئەوەی کە تا چ ئاستێك بوونیان هەیە.

٣- یاسای بەردەوامی بەکاربهێنە

یەکەم جار سێر ئیسحاق نیوتن پێی وتین کە ئەو تەنانەی لە جوڵەدان هەر لە جوڵەدا دەمێننەوە و ئەو تەنانەی کە کپن هەر کپ دەبن. لەوانەیە ئەمەشی بۆ زیاد بکردایە کە ئەو خەڵکانەی لە جوڵەدان، لە جوڵەدا ئەمێننەوە و ئەو خەڵکانەی کە کپن بە کپی دەمێننەوە. ئەگەر بتوانیت کەسێك بە ئاراستەیەکی دروستدا بخەیتە جوڵە، چ لە رووی فیزیکی یان دەروونییەوە- بە جۆرێك کە بە شتێکی ئاسان و خۆش دەستپێبکەیت- ئەوا ئەگەری هەیە بەو شێوەیە بەردەوام بێ. بۆچی ئەمە وایە؟

مرۆڤەکان ویستێکی زۆریان هەیە بەوەی کە لەگەڵ کردارەکانیاندا بەردەوام بن. چەند توێژینەوەیەك لەم بوارەدا بە روونی دەریانخستووە کە ئەم فاکتەرە سایکۆلۆژییە چەندە کاریگەرە کاتێ بۆ جوڵاندنی کەسێك پیادە بکرێت. ئەوان پێمان دەڵێن کە، کاتێك داوایەك دەخەینەڕووی کەسێك و ئەویش جێبەجێی دەکات، ئەوا ئەگەرێکی زۆر هەیە کە بە داوایەکی گەورەتریش رازی بێت- ئەو شتەی کە هەر یەکەمجار ویستوومانە بیکات- شتێك کە بە راستی ویستوومانە بۆمان بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر یەکەمجار داوایەکی بچوکتری نەخرێتەپێش و دواتر جێ بەجێی نەکات، ئەوا هاندەرێکی نائاگایانەی نیە بۆ بەردەوامبوون.

بە تەکنیکێك کە پێی دەوترێ "پێ لەناو دەرگا" ئەو توێژینەوەیەی خوارەوە ئامادەیی رازی بوونی ئەو خەڵکە پیشان دەدات بۆ جێبەجێکردنی

داواکاری گەورەتر لە دواتردا کاتێ پێشتر بە داواکاری بچوکتر رازی بوون. فریدمان و فرەیزەر داوایان لە خاوەن ماڵەکان کرد ئاخۆ رێگەیان پێدەدەن تابلۆیەکی گەورەی "بە هێواشی لێبخوڕە" لەبەردەم ماڵەکانیاندا دابنێن. تەنیا ١٧٪ رێگەیاندا. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەوانەیتر داوایەکی بچوکتریان خرایەڕوو. داوایان لێکرا نیشانەیەکی سێ ئینچیی "شۆفێرێکی سەلامەت بە" لە پەنجەرەکانیان بدەن. تەقریبەن هەموویان دەستبەجێ رازی بوون. کاتێك چەند هەفتەیەك دواتر هەر ئەم خاوەن ماڵانە داوایان لێکرا تابلۆ گەورەکە لە ناو فریزەکانیان دابنێن، ئەوا زۆربەیان - ٧٦٪ - رازی بوون بەوەی ئەو تابلۆ ناشیرینە لەبەردەم حەوشەکانیاندا دابنرێ.

کاتێك ئێمە هەنگاوێکی بچوك لە یەك ئاراستەدا دەنێین، ئەوا دەکەوینە ناو هەستێکی بەردەوامی لە رێگەی رازی بوون بە داوای گەورەتر. ئەوانەی کە بە دلوا بچوکەکە رازی ببوون، تێگەیشتنی خودییان داڕشتبووەوە بۆ گرتنەخۆی ئەو پێناسەیەی کە، ئەوان جددین لەبارەی سەلامەتیی شۆفێرەوە. بۆیە رازی بوون بە داواکاریە گەورەکە تەنیا ئەنجامدانی شتێك بوو بۆ قەزیەیەك کە ئەوان تازە و مکوڕانە "باوەڕیان" پێ هێنابوو. کۆمەك کۆکەرەوە کاریگەرەکان یاسای نمرە یەك دەزانن بۆ کۆکردنەوەی کۆمەك. ئاسانترین کەس کە بکرێ کۆمەکی لێ بسەنرێت ئەو کەسەیە کە پێشتر پارەی داوە.

خاڵی هێز

مۆسیقا کاریگەری هەیە لە خێرایی کردارەکانماندا. ئەو توێژینەوەیە لەبەرچاو بگرە کە میلیمان ئەنجامیداوە. ئەو دەریخست کە ئەو مۆسیقا خاوەی لە فرۆشگاکانی میوە و سەوزەدا لێ ئەدرێت، فرۆش زیاد دەکات، چونکە

کڕیارەکان هێواشتر بە مامەڕەکاندا دڕۆن. پێچەوانەی ئەمەش ڕاستە. مۆسیقای خێرا جوڵاندنێکی نائاگایانە دروست دەکات بۆ کرداری خێرا. ڕۆبالی و ئەوانیتر، بۆیان دەرکەوت کە ئەگەر لەکاتێکدا کە خەڵکی نان دەخۆن مۆسیقای خێرا لێ بدرێت، ئەوا لە هەر خولەکێکدا ژمارەیەکی زیاتری پاروو دەکەن. ئەگەر دەکرێ، مۆسیقایەکی ریتم خێرا لە باکگراوند دا لێ بدە بۆ زیادکردنی هەست و زەرورەتی هەنگاونان. بۆ زیادکردنی سوودەکانی ئەم یاسایە هەوڵ بدە خێراتر قسە بکەیت. تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەگەر بە هێواشی پرسیار لە یەکێك بکەیت، بە هەمان ریتم وەڵام دەداتەوە و بە پێچەوانەشەوە. ئەوانیتر بە دۆخی تەنگەتاویی تۆ ئاراستە دەکرێن و قسەکردنی خێرا هەستی زەرورەت زیاد دەکات.

٤- پێشبینیکردن

یاسای پێشبینیکردن دەڵێت، خەڵکی ئەوە دەکەن کە تۆ چاوەڕوانیان لێی دەکەیت. قسە بکە و ڕاستەوخۆ، ڕوون و بە دڵنیایی هەنگاو بنێ. هەروەها، کردارێکی فیزیکیی گونجاوی پەیوەندیدار ئەنجام بدە. ئاخۆ ڕۆیشتن بێت بەرەو دەرگا، تاوردانی قەڵەم یان تەلەفۆنکردن بێت، خەڵکی وەڵامی دڵنیاییەکەت دەدەنەوە و بەو پێیە هەنگاو دەنێن. بە دەربڕینێکی تر، تۆ دەتوانیت زیاتر لە وشە بەکاربهێنیت- کردارەکانیشت بەکاربێنە- بۆ بزواندنی کردار. بۆ نموونە، ئەگەر بتەوێ کەسێك - کتومت- بەدوات بکەوێ، دەست بکە بە ڕۆیشتن بەبێ ئاوڕدانەوە " بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئەویش دێت". پێویستە وشە و کردارەکانت ئەو دڵنیایی و پێشبینییە بگرنەخۆ کە کەسەکە لەگەڵیاندا کۆکە.

٥- دەکارکردنی زانیاری

بۆ ئەم پرۆسەیە گرنگە کە بزانیت چۆن خەڵکی زانیاری دەکار دەکەن. شایەنی باسە کە هەموومان بە یەك شێوە دەیکەین. لە کتێبەکەمدا (با قەت جارێکی تر درۆت لەگەڵدا نەکرێتەوە)، باسی ئەم چەمکەم کردووە و وتوومە چۆن ئەم چەمکە تێگەیشتنێکی دراماتیکیمان پێ دەبەخشێ لەبارەی رەفتاری مرۆییەوە. بیرتە پێشتر باسی دەستپێکردنمان کرد بە شتێکی سادە و ئاسان بۆ بەرقەرارکردنی یاسای بەردەوامی. با بروانینە پیادەکردنێکی تری ئەم یاسایە. کاتێ دێینە سەر ئەو شتەی کە حەزمان لێیەتی، ئەو شتە دەکەین کە پێی دەوترێ (تاکە ئەرك)، کاتێ بیر لەو شتە دەکەینەوە کە نامانەوێ بیکەین، ئەوا ئەو شتە دەکەین کە پێی دەوترێ (فرە ئەرك). ئەمە هەمووی چی دەگەیەنێ؟ کاتێ تۆ ئەبێ پارەی فاتورەکانت بدەیت، بەڵام قەت حەز ناکەی ئەمە ئەنجام بدەیت، بە کام پرۆسانەی بیرکردنەوەدا رەت دەبیت؟ تۆ بیر لەوە دەکەیتەوە کە، دەبێ هەموو فاتورەکان پێکەوە کۆ بکەمەوە و بیانکەمە چەند تەپۆلکەیەکی جیاواز، دەفتەری حساباتم بێنمە دەرەوە، بە حساباتەکەمدا بچمەوە، ئەدرێسی هەر یەکەیان دیاری بکەم، چەکە بنووسم و هیتر. کاتێك دێیتە سەر شتێ کە حەز ئەکەی بیکەیت ئەوا هەنگاوەکان لە گرووپی گەورەتردا رێك دەخەیت. بۆ نموونە کە حەزت لە چێشتلێنان بێت لەوانەیە هەنگاوەکان بریتی بن لە چوونە فرۆشگا، هاتنەوە ماڵ و نان ئامادە کردن.

ئەگەر رقت لە چێشتلێنان بوو، هەموو شتێك، هەر لە وەستان لە ریزی پارەدان لە ناو سوپەرمارکێتەکەدا تا پاککردنەوەی دەفرەکان و دواتر، بیری لێ دەکرێتەوە.

باشە، بەڵام بەكارهێنانی كردارییانەی ئەم چییە؟ باشە، ئەگەر بتەوێ یەكێك هەنگاوی دەستبەجێ بنێت، ئەوا دەبێ پیشانی بدەی كە سادە و ئاسانە. ئەگەر بتەوێ لە رەفتارێك بیپرنگێنیتەوە، ئەوا تەنیا پێویستت بەوەیە ژمارەی هەنگاوەكان درێژ بكەیتەوە بۆ پرۆسەیەكی درێژی تاقەتپڕوكێن. ئەمەش هەمان شتە، بەڵام پەیوەست بەوەی كە چۆن ئەیخەیتە خەیاڵەوە، تۆ تێڕوانینێكی تەواو جیاواز لە بەرانبەر ئەمەدا پیادە دەكەیت.

٦- هاندەری زیادە

بەڵام بوەستە...ئەمە هەمووی نیە! چەند جار لە ریكلامێكی بازرگانیی كۆتایی شەودا گوێبیستی ئەم دەستەواژە ئاشنایە بوویت؟ "زیادە" ئامرازێكی زۆر كاریگەرە بۆ بەرهەمهێنانی كردار جا چ لەسەر تەلەفزیۆن، بە شێوازی كەسی یان لە رێگەی تەلەفۆنەوە بێت. مەزەندی ئەوە دەكرێت بەكارهێنانی ئەم تەكنیكە رێژەی كاردانەوەی ئەم پرۆگرامانە ٣٥٪ زیاد بكات. ئەمە سوودێكی زیادە بە كەسەكە دەگەیەنێت بۆ هەنگاونان. لە هەمووشی خۆشتر ئەوەیە كە گرنگ نیە ئەوە چیە. ئەو كاتەی كە لە رێگەی پیادەكردنی تاكتیكەكانی سەرەوە داوای خۆت خستەڕوو، "زیادە"یەك بەكاربهێنە. ئەمە دەشێت هەر سوودێكی زیادەی بچوك بێت كە كەسەكە بەدەستی دەهێنێت بۆ هەنگاونان لە ئێستادا. بۆ نموونە، "دەتوانین ئایسكرێم بكڕین"، "ئۆتۆمبێلێكی كرێم بۆ تۆ هێناوە"، "دواتر دەچین بۆ ریستۆرانتێك نانی ئێوارە دەخۆین" و هیتر. تۆ سەرت دەسوڕمێ لەوەی كە ئەم ئامرازە سایكۆلۆژییە چەندە بەسوود دەبێت.

خاڵی هێز

دەشێت ئەو زەمانەی کە تۆش بەکاری دەهێنیت یاسای بەردەوامی پیادە بکات. وشەی بە رواڵەت سادەی وەکو: لەکاتێکدا، ئەو کاتەی، لەو ماوەیەدا کە، جوڵێنەری ئەوەندە بەهێزن کە زۆرجار لە هیپنۆتیزمدا بەکاردەهێنرێن. بیرت نەچێ کە ئەو ساتەی کەسەکە لە جوڵەدایە- چ لە بیر یان جەستەدا- بۆی ئاسانە کە بەردەوام بێ. بۆ نموونە ئەگەر تۆ هاوڕاییت بوێ، ئەوا باشترە کە بڵێیت: " ئەو کاتەی کە لە دەرەوەین با سەرێك لە ماڵی جیم-یش بدەین، باشە؟" لە بری ئەوەی کە بڵێیت: "کاتێ چووینە دەرەوە حەز ئەکەی سەرێکی جیم-یش بدەین؟". تێبینی ئەوە دەکەیت کە رستەی یەکەم چەند پڕە لە بیرۆکەی بینینی جیم؟

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ رێگەچارە و ئیختیاراتی کەسەکە بەرتەسك بکەرەوە بۆ خۆلادان لە بیرکردنەوەی درێژخایەن. مەبەست لە ئیختیاراتی کەم ئەوەیە کە خێراتر بڕیار دەدات و دواتر کەمتر هەڵوەستەی لەسەر دەکات.

+ دوامۆڵەتێك بخەرە ڕوو بۆ هەنگاونان. دوامۆڵەت ئازادی سنووردار دەکات و ئارەزوومان زیاد دەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە کەمە و بەرەو کەمتر دەچێ. ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو دەمانجوڵێنێت بۆ هەنگاونانی خێرا.

+ لە رێگەی ئەوەی کە وا لە کەسێك بکەیت یەکەم جار پابەند بێت بە داوایەکی بچوکەوە، یاسای بەردەوامی بەرقەرار بکە. کاتێك ئێمە لە

ئاراستەیەكدا هەنگاوێكی بچوك دەنێین، ئەوا بە رازیبوون لەسەر داوای گەورەتر دەكەوینە دۆخێكی بەردەوامییەوە.

+ وشە و كردارەكانت بەكار بهێنە بۆ بەرقەراركردنی یاسای پێشبینیكردن.

+ لە رێگەی كەمكردنەوەی ئەوەی كە دەتەوێ كەسێك بیكات، یاسای بەردەوامی بكە بە چەند هەنگاوێكی ئاسان بۆئەوەی وای لێبكەیت بە ئاقارێكی دروستدا بڕوات.

+ هەر سوودێكی بچوكی زیاد هەبێ بۆ هەنگاونان، بیخەگەڕ. ئەمە بە شێوەیەكی بەرچاو دەرفەتەكانی هاوڕاییت بۆ زیاد دەكات.

+ بیخەرە مێشكتەوە كە ئەو یاسا سایكۆلۆژییە نمرە یەكەی ئەوە دیاری دەكات ئاخۆ كەسەكە شتێكت بۆ دەكات یان تەنانەت شتێكت لەگەڵدا دەكات ئەوەیە كە، پێویستە تا رادەیەك كەیفی پێت بێت و بە شێوەیەكی باشتر، متمانەی پێت هەبێت. بۆیە بڕوانە بەندی ١، وا لە هەر كەسێك بكە كەیفی پێت بێت...هەركاتێك بێت، بۆ ئەوەی ستراتیژیی سایكۆلۆژیت بۆ ئەم بەندە چڕ و پڕ بكەیتەوە.

(١٤)

وا لە هەر کەسێك بکە ئامۆژگاریت وەربگرێت

تۆ بیرۆکەیەکی گەورەت هەیە، بەڵام کەس گوێت لێ ناگرێ! لەوانەیە زۆر ناخۆش بێت، بەڵام بەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە دیاریکراوەی خوارەوە، وا لە هەرکەسێك دەکەیت کە گوێ لەوە بگرێ کە دەبێ بیڵێیت. سێ فاکتەرەکەی دروستکردنی کاریگەری لێرەدا بریتین لە:

(١) هەستەکان، (٢) ستراتیژی، (٣) دەرەنجامەکان.

لە رێگەی چەندەها توێژینەوەوە پیشاندراوە کە لە هەوڵدانتدا بۆ قەناعەتپێهێنانی کەسێك دەبێت بپرژێیتەسەر هەستەکانی. گرنگ نیە بەڵگەکانت چەندە ئەقڵانی و لۆژیکین؛ ئەگەر تۆ هەستەکانی نەبزوێنیت، ئەوا تەگەرەکی گەورەت لەبەردەم دروست دەبێت بۆ قەناعەتپێهێنانی.

٩٠٪ی ئەو بڕیارانەی کە دەیدەین، لەسەر بنەمای هەستەکانن. پاشان لۆژیك بەکاردەهێنین بۆ پاساودانی کردارەکانمان. ئەگەر تۆ بە دیاریکراوی لەسەر بنەمای لۆژیك موخاتەبەی کەسەکە بکەیت، ئەوا هەڵێکی کەمت دەبێ بۆ قەناعەتپێهێنانی. دەبێ تۆ راستییەکان تەرجەمە بکەیت بۆ دەربڕینێکی بونیادنراو لەسەر هەست- و سوودی روون و دیاریکراو بخەیتەڕوو کە کار دەکاتەسەر هەستەکانی کەسەکە.

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، وێڕای بزواندنی هەستی بەهێز، تۆ بە تایبەت ئەو کاتە کاریگەر دەبیت کە پلانێکی یاریی دیاریکراو بە کردارێکی ڕۆشنەوە گەلاڵە دەکەیت بۆ بەرەوپێشچوون. کاتێک ئێمە بە سۆزەوە دەجولێنرێین بۆ هەنگاونان و بەرەو پێش دەچین، شتێکی جەوهەرییە کە لە ئاراستە و شێوازی بەرەوپێشچوونەکە تێبگەین. زانینی ئەمەی کە ڕێڕەوەک ڕوون و تەختە، وامان لێدەکات هەست بە ئاسودەیی و سەلامەتی بکەین. کاتێك دەتەوێ کەسێك گوێ لە ئامۆژگارییەکەت بگرێ، لە ئامانجە دڵخوازەکە زیاتر دابین بکە، نەخشەیەکیشی پێ بدە بۆ گەیشتن بە ئەوێ.

پیشاندراوە کە کاتێ جەخت بکەیتەوە لەوەی کە چۆن بیرۆکەکەت ڕێگر دەبێ لە دەرەنجامی نێگەتیف یان ناخۆش، ئەوا بە دڵنیاییەوە لە هەوڵەکەتدا بۆ قەناعەتپێهێنان سەرکەوتوتر دەبیت. کۆمپانیایەکی بەناوبانگی قومار ئەم دروشمەی هەبوو: ئەتوانی براوە بیت! بۆ ماوەیەکی زۆر بەم دروشمەوە زۆر کاریگەر بوو. بەلام پاشان، دڵنیام بە ڕاوێژ لەگەڵ دەروونناسێك یان دووان، دروشمەکەی گۆڕی بۆ، لەوانەیە هەر ئێستە براوەیەك بیت. ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو سەرکەوتنیانی زیاد کرد. بۆچی؟ چونکە ئێستا کە کەسەکە زەرفی نامەکە وەردەگرێ ترساوە لەوەی کە شتێك کە تا ئەو چرکەساتە هەیبووە لەدەستی بدات. زەرفێکی نامە فڕێ دەدەی کە سامانی نەدرکێنراوی تێدایە؟ مەحاڵە! ئەمە جیاواز بوو لە بەدەستهێنانی شتێکی نوێ بەو شێوەیەی کە کۆنە دروشمەکە ئاماژەی پێدەکرد.

ئێستا موجازەفەی لەدەستدانی شتێکی دەکرد. ئەمە جولێنەرێکی زۆر بەهێزترە. بۆیە تەرکیز بخەرە سەر ئەوەی کە لەوانەیە خۆی لێ ڕزگار بکات،

بۆ نموونە (دڵ ئێشە، پارە، وزە، هیتر) لەبری ئەوەی کە دەبێ لە گوێگرتنی لە تۆ بەدەستی بێنێ.

چوار فاکتەری سایکۆلۆژیی تر کە دەبێ رەچاو بکرێن

- خەڵکی بە شێوەیەکی دڵخوازانەتر وەڵامی ئەو چارەسەرانە دەدەنەوە کە پێیان وایە پلانی کردارەکەیان لێوە هاتووە. هەوڵ بدە بیر کەسەکەی بخەیتەوە کە ئەوە تۆ بوویت کە یەکەم جار بیرۆکەکەت هەبوو، یان تۆی خستە سەر رێگا راستەکە، هیتر.
- با ئەوەش بزانێ کە، ئەم شێوازەی بیرکردنەوە بە راستی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە ئەو کێیە. ئەو شتانەی تری بیر بخەرەوە کە کردوونی و کۆکن لەگەڵ باوەڕ یان کرداری هەنوکەیی. لەوانەیە لە بەندی پێشووەوە بیرت بکەوێتەوە کە هەموو مرۆڤەکان پێویستییەکی غەریزییان هەیە بە سیستەم و بەردەوامی. ئەگەر ئەو، ئەمە بە درێژکراوەیەکی بیرکردنەوەکەی ببینێت نەك دابڕانێك لێی، ئەوا هەلی بەدەستهێنانی هاوڕایی زیاد دەکەیت.
- کەس نایەوێ ئامۆژگاری لە کەسێکی "خۆ بە فەیلەسوف زان" وەربگرێت. یەکێك لە باشترین شێوازەکانی پێشکەشکردنی ئامۆژگاری ئەوەیە کە وا بکەیت کەسەکە بزانێ تۆ پێت وانیە هەموو وەڵامەکانت لایە. وەها تۆ بە کەسێکی بەمتمانەتر و دڵسۆزتر دێیتە بەرچاو. رێگایەکی گەورە بۆ دارشتنی ئامۆژگارییەکەت ئەمەیە: "هەندێ شت هەن کە پێم وایە دەیانزانم و هەندێ شتیش هەن کە دەزانم دەیانزانم. ئەمەش شتێکە کە دەزانم کە دەیزانم".

- سەرباری هەموو ئەمانە، بیرت نەچێت کە تامەزرۆیی وەکو پەتا بلاو دەبێتەوە. چەندەی زیاتر بە جۆش و خرۆش و تامەزرۆ بیت لەبارەی ئەوەی کە دەیلێیت، ئەوا ئەوەندە بە جۆش و خرۆش دەبێت بۆ وەرگرتنی.

پەیڕەویی ئەم ستراتیژییە بکە بۆ سەرکەوتنی دڵنیا، بەلام بەر لەوەی کە ئەمە بکەیت، با بڕوانینە یەکێك لە گەورەترین ئەو هەڵانەی خەڵکی دەیکەن لە کاتی ئامۆژگاریکردندا. ئەم لایەنەی سروشتی مرۆڤ بەرپرسە لە بیرکردنەوەی زۆر "کەللە رەقانە". توێژینەوەی رەفتاری مرۆڤ پیشانمان دەدات کە، کاتێك هەست بەوە دەکەین کە ئازادیمان سنووردار دەکرێت، ئەوا زیاتر بەرەو قوڵایی ئەوە دەچین کە سنووردار دەکرێت.

ناوی ئەمە (دژەشەپۆل)ە و ئەو کاتە روودەدات کە هەست دەکەین یەکێك هەوڵ دەدات سەربەستیمان سنووردار بکات. ئەمەش دەشێ ئەوەندە بەهێز بێت کە (رۆدێۆلت و داڤیدسۆن) بۆیان دەرکەوت کە لەوانەیە خەڵکی پێچەوانەی ئەوە بکەن کە تۆ داوای دەکەیت- ئەمەش تەنیا لەبەر دژەشەپۆلە.

لەو بارودۆخانەدا کە لەوانەیە دژەشەپۆلی لێ بەرهەم بێت، رووبەڕووی بەرەنگارییەکی گەورە دەبیتەوە ئەگەر برەو بە ساغکردنەوەیەکی پڕ فشار بدەیت.

کەس بە مێشکێکی کراوەوە گوێ لەوە ناگرێ کە دەبێ بیلێیت ئەگەر ئەو هەست بەوە بکات ناچار دەکرێت. لە راستیشدا ئەمە مەعقولە. بۆچی دەبێ گوێ بگریت کاتێك هیواکانت لەبەرچاو ناگیردرێن؟

بۆیە، باشترین رێگەچارە ئەوەیە کە کەسەکە لە پێشدا بزانێ کە دوا قسەی لایە لەمەڕ ئەوەی سەرەنجام چی ئەکات، پاشان بە پیشاندانی هەردوو

لایەنەکە، ڕاستییەکان بخەڕوو- کۆك و ناکۆکەکان (لە بەندێکی تردا ئەزانیت کە بۆچی ئەمە پێویستە) و سۆراخی تاکتیکەکانی تری ئەم بەشە بکە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ٩٠٪ی ئەو بڕیارانەی ئەیدەین لەسەر بنەمای هەستەکانن. پاشان لۆژیك بەکاردەهێنین بۆ پاساودانی کردارەکانمان. پێویستە هەستەکان ببزوێنیت بۆ قەناعەتپێهێنان.

+ پلانێکی دیاریکراوی گەمە بە کردارێکی ڕۆشنەوە بخەڕوو.

+ جەخت بکەوە لەوەی کە چۆن بیرۆکەکەت ڕێگر دەبێ لە دەرەنجامی نێگەتیف یان ناخۆش، ئەمە زۆر کاریگەرترە لە ڕوونکردنەوەی ئەمەی کە کەسەکە چی بەدەست دەهێنێت لە ئەنجامی گوێگرتن لە تۆ.

+ ئەگەر ڕاست بوو، بیری بخەرەوە کە چۆن ئەو بە شێوەیەك لە شێوەکان یەکەم جار بیرۆکەکەی بە تۆداوە.

+ با بشزانێت کە ئەم شێوازە نوێیەی بیرکردنەوە بە ڕاستی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە ئەو کێیە. باسی ئەو شتانە بکە کە کردوونی و کۆکن لەگەڵ ئەم باوەڕ یان کردارەی ئێستا.

+ وەکو کەسێکی "هەموو شتێ زان" دەرمەکەوە و لەم بارودۆخەدا تۆ بە کەسێکی بەمتمانەتر و دڵسۆزتر دێیتە بەرچاو. بیرت نەچێت کە تامەزۆریی وەکو پەتا بڵاو دەبێتەوە. ئەگەر تۆ تامەزرۆ نەبی لەبارەی بیرۆکەکەتەوە، ئەویش وەها نابێت.

(١٥)

وا لە هەر کەسێک بکە کە پەیڕەوی لە پابەندییەک بە تۆوە بکات

" بەڵام تۆ بەڵێنتدا ! " ئەگەر ماندوو بوویت لە وتنی ئەمە، ئەو ستراتیژییەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ زامنکردنی ئەمەی کە بتوانیت وا لە هەر کەسێک بکەیت کە پەیڕەوی لە هەر شتێ بکات کە بەڵێنی لەسەر داوە.

کاریگەرترین ئامرازی سایکۆلۆژی بۆئەوەی وا لە یەکێك بکەیت کە بەکردار بێت، ئەوەیە کە رێگەی بدەیت بزانێ کە تۆ پێت وایە ئەو لەو جۆرە کەسانەیە کە کەسێکی کردارییە. بەکارهێنانی دەستەواژەی وەکو: " تۆ لەو جۆرە کەسانەیت کە..."، "هەمیشە منت سەرسام کردووە بە توانای..."، "هەمیشە خۆشحاڵ بووم بەو راستییەی کە تۆ..." دەبێتەهۆی بەرقەراربوونی یاسای سایکۆلۆژیی بەهێزی (بەردەوامیی ناوەکی).

ئەو دەستەواژانە وا لە کەسەکە دەکەن کە بەردەوام بن لەسەر پابەندییەکەیان، چونکە تۆ خۆبینین دەهێنیتە ناو مەسەلەکانەوە و هەستێکی ئارەزووکردنی بەردەوامبوون دەهێنیتەکایەوە. خەڵکی پێویستییەکی بنچینەییان هەیە بە رەفتارکردنێکی کۆک لەگەڵ چۆنێتیی بینینی خۆیان و ئەمەی کە ئەوانیتر چۆن دەیانبینن. بۆیە یەکێك لەو هەڵە هەرە گەورانەی خەڵکی دەیکەن، بریتییە لە وتنی هەندێ شتی وەکو، "دەی، دە بە قسەم

بکە"، "دەمزانی ئەمە کێشەی لێدەکەوێتەوە"، "دەمزانی ئەمە ناکەیت" یان "نازانم بۆچی خۆم بەوەوە ماندوو کرد متمانەت پێ بکەم". ئەمە هیچ ئەنگێزەکەیەکی سایکۆلۆژی دروست ناکات بۆئەوەی بیسەلمێنێ کە هەڵەیت. ئەم قسانە موخاتەبەی کردارەکانی کەسەکە دەکەن نەک شوناسی و وا لە ویژدانی دەکەن کە پاساو بهێنێتەوە بۆ رەفتاری، نەک بۆ گۆڕینی.

بۆ نموونە، تۆ داوات لە یەکێك کردووە کە لەماوەی دوو هەفتەی ئایندەدا کار لەسەر هەندێ فایل بکات. مەڵێ، "ئیشەکە بە کوێ گەیشتووە؟" یان "نەدەبووایە تاوەکو ئێستا دەست پێ بکەی؟" ئەمە تەنیا دەرفەتێك دابین دەکات بۆ پۆزش یان بۆ ساردبوونەوە. لەبری ئەوە، بڵێ، "سالی، ستایشی یارمەتیدانەکەت دەکەم لەم فایلانەدا. بەو راستییە دەزانم کە تۆ لەو کەسانەی کە نەك تەنیا ئامادەی یارمەتیدانن، بەڵکو لەسەر ئیشەکەش بەردەوام دەبن تا تەواو دەبێت". بەم قسانەت، لەخۆتێگەیشتنی کەسەکە دەبەستیتەوە بە تاکە تەزییەك. چۆنێتی بینینی تۆ بۆ ئەو، رایەڵ دەبێتەوە بە رەفتاری ئەو بەو پرۆژەیەوە. دەتوانی دڵنیا بیت لەوەی کە لەگەڵ ئیشەکەدا کۆك دەبێت و بەردەوام دەبێت لەسەری بۆئەوەی وێنای تۆ بۆ ئەو خەوشی تێ نەکەوێت.

ئەمە وای لێ دەکات ئەستەم بێت بۆی کە بڵێت، "من زۆر سەرقاڵم یان حەز ناکەم". چونکە نەك تەنیا دەکەوێتە بەردەم پرسیاری تۆ لەبارەی ئەمەی کە ئەو کێیە، بەڵکو لە سەرسوڕمانیشدا ئەیهێڵێتەوە. حەز دەکات وەکو کەسێك خۆی ببینێت کە "پابەند دەبێت بە شتەکانەوە... و دەکرێ متمانەی پێ بکرێ"، هیتر. ئەگەر ئەو دەستبەرداری ئەم پرۆژەیە ببێت، ئەوا دەبێ لە خۆی بپرسێت کە "من چ جۆرە کەسێکم؟" ئەمە شتێکە کە خەڵکانێکی کەم دەتوانن یان ئامادەن دەریدەبڕن.

وێنەیەکی تری ئەم تاکتیکە- کە دەکرێ لەگەڵ تاکتیکی یەکەمدا بەکاربێت- بریتییە لە پیادەکردنی (شوناسی بەهای گشتی). بۆ نموونە، تۆ دەتوانی بابەتی وەکو هاوڕێیەتی، پابەندی بە کارەوە، هەستی شایستەیی بخەیتەبەر باس- هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی کە زۆربەی خەڵکی ئاواتیانە پێی بناسرێنەوە. پرسیارێکی وەکو، "سەیر نیە هەندێ کەس نازانن پێناسەی هاوڕێیەتی چیە؟" زۆر بەهێزە. تەنیا بەم دەستەواژەیە، سیستەمی بەهاکەی-شتێك کە گرنگە بۆی- دەخەیتە ناو ئەرکەکەیەوە. ئێستا ئەمە کارێکی دابڕاو نیە، بەڵکو شتێکە کە بە راستی پێناسەی هاوڕێیەتیت دەکات. ئەو نەك تەنیا بە دەستبەرداربوون لە ئیشەکە بێزارت دەکات، بەڵکو پەیوەندیی نێوانتان دەخاتە مەترسییەوە. لەبری ئەوەی کە ئەمە تەنیا ئیشێکی دابڕاو بێت، تۆ دەتوانیت تەواوی پەیوەندییەکەت و ئەو هێزەی تیایەتی، بخەیتە ناو یەك ئەرکەوە.

ئەم دەستەواژە سایکۆلۆژییانە، یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوەی لەگەڵتا بەردەوام بێت، بەڵام کاتێ دەتەوێ کەسەکە بەردەوام بێت، گرنگە کە زەمینەیەك دابنێی کاتێ بۆ یەکەم جار داوای چاکەیەك دەکەیت. سەیرێکی ئەو توێژینەوەیەی خوارەوە بکە، پاشان قسەی لەسەر دەکەین.

ئەنجێلا لیبسیتز و ئەوانیتر دەڵێن، کۆتاییهێنان بە پەیوەندییە تەلەفۆنییە بیرهێنەرەوەکان بە، "جا پشتمان بە بینینی تۆ قایمە ئەو کاتە، باشە؟" و پاشان وەستانێك بۆ وەڵام، ئاستی دەرکەوتنی کەسەکەی ٦٢ بۆ ٨١٪ زیاد کردووە. تەنیا ئەم دەستەواژەیە رێژەکەی بە ٢٠٪ زیاد کردووە. کاتێ تۆ لە سەرەتاوە داوای چاکەیەك دەکەیت، دڵنیابە لەوەی کە دەستەواژەیەکی تەئکیدکردنەوەی خێرا دەردەبڕیت. ئەمە ئاستی بەردەوامیی ناوەکی بە

شێوەیەکی دراماتیکی زیاد دەکات لەکاتێکدا کە تۆ دەرفەتەکانی پابەندبوونی کەسەکە تۆکمە دەکەیت.

خاڵی هێز

بیرت نەچێ کە کرداری خۆبەخشانە، ئەگەری ئەوە زیاد دەکات کە کەسەکە لە پابەندییەکەی بەردەوام بێت. ئەگەر ئەرکێکی دیاریکراو بەسەر کەسەکەدا سەپا، ئەوا رێگە لە پاساوێکی ناوەکی دەگریت- پاساوێکی وەکو "ئەگەر لەسەر پابەندییەکە بەردەوام نەبم ئەوا لەوانەیە تورە ببێت. هەست بە گوناه دەکەم یان بەدەست خۆسزادانەوە دەناڵێنم". ئەگەر ئەو بتوانێ چارەسەری ململانێ ناوەکییەکەی بکات، ئەوا تامەزرۆیی بۆ تەواوکردنی ئەرکەکەی نامێنێت. بە دەربڕینێکی تر، کارەکە بۆ ئەوە ناکات کە کەسێکی بێ وێنەیە، بەڵکو لەبەر ئەوە دەیکات کە (ئەبێ) بیکات. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم بیرکردنەوەیەدا (کاتێ پێت وایە کە لەوانەیە کێشە بێت)، تەنیا پێویستت بەوەیە کە دەستەواژەکە بەکار بهێنیت، "دەزانم کە دەتتوانی لێی بێیتە دەرەوە ئەگەر بتویستایە".

ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە، کاتێك کارێکی خۆبەخشانە دەکەین، ناسازگاریی ئیدراکی بەم بیرکردنەوە بەردەوامە کەم دەبێتەوە: "بە راستی پێویستە ئەمە بکەم"، تاکە بیرکردنەوەیەکی تر ئەمەیە: "من گەمژەم و نەدەبووایە هەرگیز بەمە رازی بم". دەروونی زۆربەی خەڵکی بە بیرکردنەوەی دووەم ئاسودەیە. هەر بۆیە زۆرجار دەبینین خەڵکی ئەو شتانە دەکەن تەواو سەیر دیارە یان هی کەسایەتییان نیە.

بەڵام بوەستە! شتی ترمان هەیە. کاتێک تۆ لە سەرەتادا داوای چاکە لە کەسێک دەکەیت پەیڕەوی لە پرۆسەی پێنج قۆناغی بکە بۆ بتەوکردنی نیازی یارمەتیدانی.

بۆ نموونە، تۆ بە هاوڕێیەکت دەڵێی کە کۆمپیوتەرەکەت گرفتی هەیە، ئەویش بە خۆشحاڵییەوە دەڵێت هەوڵ ئەدەم شەممەی ئاینده سەرێکت لێ بدەم. ئێستا لەوانەیە ئەو تەنیا لەبەرئەوە گفتی دابێت کە خۆی ڕەزا سوک پیشان بدات یان لەبەرئەوەی کە نیازی وایە سەرت لێ بدات. بەڵام تۆ بە ڕاستی پێویستت بە یارمەتییەکەیەتی و بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی کە یارمەتییەکەی بەدەست دەهێنیت، دەبێ لە ناخەوە بیجوڵێنیت و پێشنیارێکی هەڕەمەکی بخەیتەڕوو بۆ پابەندکردنی ڕەهای. بۆت دەردەکەوێ کە لە ڕێگەی پرۆسەیەکی زنجیرەیی سایکۆلۆژییەوە، پێشنیارێکی تەم و مژاوی بخەیتەڕوو و بیکەیتە پابەندییەکی دیاریکراوی تۆکمە.

پرۆسەی پێنج هەنگاوی

١- وای لێبکە بیڵێت: کاتێ تۆ دەیڵێیت، تەنیا یەک شتە، بەڵام کاتێک ئەو دەیڵێت، پابەندییەکەی دەباتە ئاستێکی تەواو نوێوە. تۆ دەتەوێ وشەکان بدرکێنێت. بۆیە دەڵێیت، "ئایا ئەوە بە ڕاستە؟" یان "بە جددیتە؟" ئەگەرێکی زۆر هەیە کە لەوەڵامدا بڵێت، "بەڵێ، ڕۆژی شەممە دێم یارمەتیت دەدەم".

٢- چوارچێوەیەکی زەمەنی دابنێ: تۆ دەتەوێ بە کاتێکەوە پابەند بێت کە تیایدا یارمەتیت دەدات و بە کاتێکەوە کە دەیخایەنێت تا ئەرکەکەی

تەواو دەکات. لەم نموونەیەدا تۆ دەڵێیت، "زۆر باشە! چ کاتێک؟" و "پێت وایە چەندی پێ دەچێت؟"

٣- هەستێکی ناچاری دروست بکە: گرنگە کە رێگەی بدەیت بزانێ کە بەهۆی یارمەتییەکەیەوە، بە جۆرێك لە جۆرەکان ئەوەی نیازت بوو بیکەیت ئەیگۆڕیت. پیشاندانی یارمەتییەکەی وەکو ئیمتنیازێك، تەنیا بەشێکی مەوزوعەکەیە. ئەو دەیەوێ ئەوەش بزانێت کە کشانەوە لە یارمەتیدانەکەی پشێوی لێدەکەوێتەوە. ئەگەر پاشگەز بووەوە بینی کە هیچ دەرەنجامی نیە، ئەوا وادەزانێت کە پێش یارمەتیدانەکەی و دوای یارمەتیدانەکەی هیچ جیاوازییەکی دروست نەکردووە. لەم حاڵەتەدا دەبێ وا بکەی کە بزانێ تۆ مەوعیدەکانت هەڵدەوەشێنیتەوە و جەدوەلەکەت دەستکاری دەکەی بۆئەوەی لەگەڵ ئەودا بگونجێ.

٤- هەستێکی ویژدان: دەبێ ئەوەش پیشان بدەی کە ئێستا پشت ئەستووری بەو بۆ یارمەتییەکەی. ئێستا کاتی ئەوەیە وا بکەیت بزانێ یارمەتییەکەی بە راستی چەندە گرنگە. هەر دەرەنجامێك کە پێویستە پیشان بدە لەمەڕ ئەوەی کە لەوانەیە بەدەستییەوە بناڵێنی ئەگەر بە هاناتەوە نەیەت. لەم نموونەیەدا، رەنگە یەکێك لەو دەرەنجامانەی پیشانی دەدەیت ئەوە بێت کە کۆمپیوتەرەکەت راپۆرتێکی پێویستی پێ دەگات کە ئەگەر لەکاتی خۆیدا وەری نەگریت ئەوا خۆت ئەخەیتە ناو ئاوی کوڵاوەوە- یان شتێکی لەو بابەتە کە کاریگەر بێت.

٥- بینین باوەڕهێنانە: هەڵسوڕاوانی کڕین و فرۆشی خانوو و زەوی لە هێزی ئەم تاکتیکە دەزانن. کاتێك ئەوان خانوویەك پیشانی کڕیار دەدەن،

دەیانەوێت کەسەکە وەها وێنای بکات کە هی خۆیەتی. کردنی خانووی بەکرێ بە ماڵی کڕیارەکە خۆی، تەکنیکێکی وێنایی بەهێزە. بۆیە کاتێك خانووەکە پیشانی کڕیار ئەدەن، ئەوان هەندێ پرسیار دەکەن وەکو، "پێت وایە تەلەفزیۆن لە کوێ دائەنێیت؟" و "ئەی قەنەفەکان لە کوێ بن؟" لەم نموونەیەدا لەوانەیە تۆ پرسیار لە هاوڕێکەت بکەیت: "یەکەم جار چی دەکەی؟ مۆنیتەرەکە لە دیوارەکە قایم ئەکەیت یان سەیرێکی کەتەلۆگەکە ئەکەین؟" دەبێ وای لێ بکەیت خۆی لە حاڵەتی ئەنجامدانی ئەو کردارەدا "ببینێت"ی دەڵێت ئەنجامی دەدەم.

خاڵی هێز

جادووگەری گەورە، هاری هۆدینی، ڕوونکردنەوەیەکی سادەی خستەڕوو کاتێك پرسیاری لێکرا کە چۆن توانیوویەتی بە ئاسانی لە خەزنەیەکی تفڵدراو رابکات. ئەو وتی، "خەزنەکان بۆ ئەوە دروستکراون کە ڕێگە لە هاتنەناوەوە نەك هاتنە دەرەوەی خەڵك بگرن". ئەگەر دەتەوێ بە وردی چاودێری ئەوە بکەیت ئاخۆ کەسەکە بە ڕاستی پابەندە، ئەوا ئەم تەکنیکە خێرایە بەکاربهێنە.

دەرگایەکی سایکۆلۆژی هەیە کە ئێمە دایدەخەین و پاسەوانێتی دەکەین؛ بەڵام هەمیشە دەرگایەکی پشتەوە هەیە کە دەتوانین ڕاستەوخۆ پیایدا بچینە ژوورەوە. ئەم تەکنیکەی (دەرگای پشتەوە)، تەکنیکێکی پرسیارکردنی سادە و زۆر کاریگەرە. لەبەرئەوە زۆر کاریگەرە چونکە، گرنگ نیە کەسەکە چەندە پرۆڤەی کردووە لە قەناعەتپێهێنانی تۆ لەبارەی ڕاستگۆییەکەی، دواجار سازە ئامادە نییە بۆ وەڵامدانەوە لەبەرانبەر ئەم تاکتیکەدا.

دەستەواژە سەرەکییەکە ئەمەیە: "دەبووایە چی رووبدات بۆئەوەی ئەمە سەر نەگری؟" ئەمە زۆر کاریگەرە چونکە تەواوی فیکری لەسەر ئەوە نیە کە (بۆچی شتێکی نەدەکرد) بەڵکو لەسەر ئەوەیە کە (بۆچی کردی). ئەو لەسەر وەڵامدانەوەی پرسیاری وەکو، بۆچی ئەو شتە دەکات کە دەڵێت دەیکەم، راماتووە. بەڵام وەڵامدانەوەی روونی ئەمەی کە چ شتێك رێگر دەبێ لەبەردەم بەدەستهێنانی ئامانجەکەی، پێویستی بەوەیە کە سەرەتا نیازی راستی هەبێت بۆ بەدەستهێنانی. بە کورتی، ئەمە داواکردنە لێی کە وەکو کەسێك بیر بکاتەوە کە باوەڕێکی جیاوازی هەیە. لەژێر بارودۆخی ئاساییدا– ئەگەر ئەو راستگۆ بوو لە نیازەکانیدا– ئەمە کێشە نابێت، بەڵام ئەو کاتە دەبێتە کێشە کە کەسەکە راستگۆ نەبێت.

پاش ئەوەی تۆ ئەم پرسیارە دەکەیت، تاکە وەڵامێك کە دەبێ پێشبینی بکەیت، "نەخێر"ێکی خێرا یان بەربەستێکی مەعقولە– شتێکی دیاریکراو کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی ئەو دایە. هەمووماننیگەرانیمان هەیە و دانپێدانانیان نابێتە لەمپەری پابەندیمان. ئەمانە تەنیا وامان لێدەکەن راستگۆ بین. بەڵام ئەگەر تۆ پرسیار لە (جەیك) بکەیت ئاخۆ چ شتێك دەبێتە بەربەست لەبەردەم مارەکردنی هاورێ کچەکەی لە ساڵی ئایندەدا، ئەوا بە خەندەیەکەوە دەڵێت: "نازانم...ئەگەر شتەکان بگۆڕێن...یان شتێکی لەو بابەتە". جەیك پابەند نیە. ئەگەر تۆ تەنیا پرسیار بکەیت: " تۆ جەین مارە دەکەی، وانیە؟" ئەوا بە بەڵێیەکی باوەڕهێن وەڵام دەداتەوە و هەموو پاساوێکت پێدەدات کە بۆچی خۆشی دەوێت. چونکە ئەم پرسیارێك بووە کە بە بەردەوامی رووبەڕووی کراوەتەوە و دەتوانێ بە ئاسانی و بە شێوەیەکی مەعقول وەڵامی بداتەوە. پێچەوانەکەشی، شتێك نیە کە چاوەڕوانی بکات یان خۆی بۆ ئامادە کردبێ.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێك تۆ لە سەرەتادا داوای چاکەیەك دەکەیت، ئەوەندەی بۆت دەکرێ ئەم خاڵانە بکە بە ئامانج: (ئەلف) وای لێبکە بیڵێت. (ب) چوارچێوەیەکی زەمەنی دیاری بکە. (ج) هەستێکی ناچاری بۆ دروست بکە. (د) هانا بۆ خۆبینی و ویژدانی ببە. (هـ) وای لێبکە پێت بڵێت شتەکان بە چی دەگەن.

+ پاشان بە دەربڕینێکی جەختکردنەوە و دەستەواژەیەکی سادە کۆتایی بە گفتوگۆکە بهێنە، "هەڵبەت شەممەی ئایندە هەر دەتبینم، وانیە؟"

+ دواجار، کە ڕۆژەکە نزیك دەبێتەوە، با بزانێ کە تۆ سوپاسگوزاریت کە ئەو کەسێکە بە ڕاستی پابەند دەبێت و ئەمەی کە تۆ خۆشحاڵیت بەوەی کە بەهای ڕاستەقینەی هاوڕێیەتی، بەرپرسیارێتی و وەفا- یان هەر شتێکی گونجاوی تر - دەزانێت.

(١٦)

چۆن وا لە کەسێکی کەللەڕەق دەکەیت کە ڕای لەبارەی هەر شتێکەوە بگۆڕێت

کەم شت هەیە کە ئەوەندەی هەوڵدان بۆ کردنەوەی مێشکی داخراوی کەسێك تاقەتپڕوکێن بێت. بەڵام بە پەیڕەویکردن لەم تاکتیکە سایکۆلۆژییە دیاریکراوانەی خوارەوە، تۆ دەتوانیت بە شێوەیەکی عادیلانە و بابەتی وا لە هەر کەسێك بکەیت کە گوێ لەو شتە بگرێت کە تۆ دەبێ بیڵێیت. لەوەش زیاتر، ئەم ستراتیژییە ڕێگا خۆش دەکات بۆ ئەوەی وا لە یەکێك بەبێ بەرەنگاریکردن، بکەیت تێڕوانینی بگۆڕێت:

١- ئەم کەسە زۆرجار لە بەرانبەر هەموو شتێکدا دەڵێت نا، بیرۆکەکە هەرچییەك بێت نوێیە، تۆقێنەرە و کەیفی پێنایەت. دروشمەکەی بریتییە لە "گۆڕان خراپە".

٢- ئەم کەسە کێشەی لەگەڵ هەندێ خەڵکدا هەیە- لەم حاڵەتەدا تۆ. تۆ بۆت دەردەکەوێت کە گرنگ نیە بیرۆکەکەت چەندە باوەڕپێهێنە، چەندە مەعقولە، ئەگەر لە تۆی ببیستێت، ئەوا بە فلسێك نایەوێ.

٣- ئەم کەسە لە بارودۆخێکی ترەوە، هەرچەندە ناپەیوەندیدار، هاتووە کە تیایدا هەستی کردووە بەکاردەبرێت و ئیستیغلال دەکرێ و برینەکانی هێشتا

سارێژ نەبوونەتەوە. هەر شتێك کە لە بیرکردنەوە باوەکەی لابدات ئەوا پێشوازی لێ ناکرێت. هەست ناکات کە دەتوانێ بڕیار بدات و بەرەو زەمینەیەکی سەلامەت پاشەکشێ دەکات بۆ خۆدوورگرتن لە کارتێکران.

٤- ئەم کەسە رقی لەحاڵەتەکە هەیە. ئەمەش بەو واتایەیە کە، هیچ پەیوەندی بە تۆوە نیە، بەڵکو پەیوەندی هەیە بەو شتانەی کە لەگەڵ خۆیدا ناگونجێن. بیرۆکەی تۆ لەگەڵ تێگەیشتنی خۆیی ئەودا- چۆنێتی بینینی خۆی-نایەتەوە.

ئەگەر رۆژێ لە رۆژان رووبەڕووی کەسێکی وەها بوویتەوە، ئەزانیت کە مشتومڕکردن لەگەڵیان بە هیچ شێوەیەك بە هیچ شوێنێکت ناگەیەنێ. چەندەی بەڵگەهێنانەوەکەت بەهێز بێت، رەتکردنەوەیان بەهێزتر دەبێ. لۆژیك لە پەنجەرەکەوە دەچێتە دەرەوە، هیچ شتێك لەو شتانەی کە دەیڵێیت یان دەیکەیت جیاوازییەك دروست ناکات. هەڵبەت تا ئەو کاتەی کە شتە (راستەکە) دەڵێیت.

ئەگەر باوەڕت وابێ کە بەرەنگاریی کەسەکە بەهۆی ئەلف، ب، ج-ەوەیە، ئەوا تۆ پرۆسەی دوو قۆناغی بەکاردەهێنیت بۆئەوەی وای لێبکەیت بیرکردنەوەی خۆی لەبارەی هەر باوەڕێك، بەهایەك، بیرۆکەیەك، کەسێك یان شتێك هەڵبسەنگێنێتەوە.

قۆناغی ١:

توێژینەوە جیاجیاکان پیشانی دەدەن کە ئەگەر پێش داواکردنی چاکەیەك، قسەیەك بکات کە کێشەکە لەگەڵ وەڵامدانەوەی داواکەت، ئەگەری هەیە کە

گۆڕانێکی لە تێڕوانیندا و پاشان پابەندبوونیدا، بەدی بکەیت. ئەوەی کە دەبێ تۆ بیکەیت ئەوەیە کە رازی بێت لەسەر بیرۆکەیەک یان شێوازێکی بیرکردنەوە کە ناڕازیبوونەکەی ناهێڵێت.

گرنگ نیە تێڕوانینی ئەو کەسە چۆنە، تۆ دەتوانیت بیرکردنەوەکەی تەنیا بە یەک تاکتیک بە شێوەیەکی بنەڕەتی و خێرا دەستکاری بکەی. بۆ نموونە، دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت لەبارەی بیرۆکەیەکی نوێوە گوێت لێ بگرێت. بڵێ: "پێت وانیە کە مێشکداخراوی، خاسیەتێکی ناپەسەندە؟" پاشان، دوای ماوەیەک کورت کە بابەتەکەت دەخەیەڕوو، بۆت دەردەکەوێت کە بەشێوەیەکی نائاسایی هەماهەنگ و کراوەیە لە بەرانبەر پێشنیارەکانتدا. چونکە ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکەت بە شێوەیەکی ئامادە لە بەرانبەر ئەو بابەتەدا رازی دەبێ، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە دەپرژێتەسەر هەنگاونان بە شێوازێکی جێگیر و بەردەوام.

ئەم تاکتیکە زۆر کاریگەرە، چونکە مرۆڤەکان پێویستییەکی بەهێزیان هەیە بە کۆکبوون لەگەڵ تێڕوانینەکان، باوەڕەکان و کردارەکانیاندا. چونکە ئەگەر کەسێک بیر لە شتێ بکاتەوە و شتێکی تر بکات ئەوا بە سەرلێشێواو و سەرشێت لەقەڵەم دەدرێت. ئێمە خۆشمان وەها وێنا دەکەین. کاتێ بەشێوەیەکی ئاشکرا پابەند دەبین بە هەڵوێستێکەوە، تێڕوانینمان لەگەڵیدا کۆک دەبێ و پاشان کار دەکاتەسەر کردارە یەک لەدوای یەکەکانمان. هەروەکو لە خوارەوە بۆمان دەردەکەوێ، بەپێی بارودۆخەکە، تۆ دەتوانی پرسیاری زۆر دیاریکراوتر بکەیت بۆ دروستکردنی بەردەوامیی ناوەکیی زیاتر لە کەسەکەدا.

قۆناغی ٢:

بە شێوەیەك لە شێوەکان تواناکەی سنووردار بکە بۆ کردنی ئەوەی کە نایەوێ بیکات. بەڵێ. کاتێ کەسێك کەللەڕەقە، لەبەرئەوەیە کە دەزانێ دەتوانێ شتەکە بکات، بەڵام نایکات. ئەگەر تواناکەی بۆ کردنی شتەکە بەربەست بکەی، ئەوا هاوکێشەکە نامێنێ، چونکە چیتر بڕیارەکە بە بڕیاری خۆی نابینێت و ئەگەر تۆ نەتوانی شتێك بکەیت، ئەوا هیچ پاساوێکت نیە بۆئەوەی کەللەڕەق بیت. ئەوەی راستی بێت، ئەمە ئارەزوو بۆ کردنی زیاد دەکات! ئەمە بە خێرایی دیواری کەللەڕەقی دەڕوخێنێت. ئەمە وەکو ئەوە وایە کە بڵێی، کێ حەز ناکا سەفەر بکات کە تۆ وا ناتوانی هەرگیز شارەکەت جێ بهێڵیت. لەناکاو، کە ئەبینێ ئازادییەکەی سنووردار بووە، خۆبینییەکەی بەرز دەبێتەوە و ئارەزوویەکی نائاگایانە دروست دەکات بۆ توانینی رۆیشتن. پاشان ئەو کاتەی کە ئارەزووی توانینی رۆیشتن پەیدا دەبێ، ئەوا ئارەزووی رۆیشتنی بەدوادادێت بەهۆی ناکۆکبوونی ئیدراکییەوە. بیرکردنەوەکە ئەمەیە، "دەمەوێ بتوانم بڕۆم چونکە پێویستە بمەوێ بڕۆم". پاشان ئەقڵ دەست دەکات بە پێشبڕکێ بۆ رێگاکانی کردنی ئەو شتەی کە هەست دەکات پێویستە بیەوێ بیکات".

دەشێت ئەم سنووردار بوونە هەر فۆرمێك بگرێتە خۆی. بۆچی کارتەکانی بەنزین بەرواری ئێکسپایەربوونیان لەسەرە و ساغکردنەوە بۆ "ماوەیەکی سنووردار"ە؟ ئەگەر ئیختیارەکە هەموو کاتێ کراوە بێت بۆمان، ئەوا ئەنگێزەمان بۆ هەنگاونان ئەوەندە بەهێز نابێت. بەڵام ئەو کاتەی شتێك

سنووردار دەبێت- جا لەسەرەتاوە ویستبێتمان یان نا- ئەوا بایەخی زۆری پێ دەدەین. ئایا ڕێگەگرتن هیچ ئاماژەیەك نەبەخشێ؟

بەڵام کلیلەکە لێرەیە: پێویستە سنووردار بوون شتێك بێت کە ئەو کاتەی کەسەکە چارەسەری دەست دەکەوێ، کۆنترۆڵ بکرێت.

ئێستا با بچینە سەر نموونەی پێشوو لە قۆناغی یەك . با وایدابنێین کە ئەو بیرۆکەیەی کە تۆ دەتەوێ بیخەیتە بەردەم بەڕێوەبەرەکەت، ئەوەیە کە دەبێ ئۆفیسەکە لە هەینی ئایندەدا سەیرانێکی سپۆنسەرکراو لەلایەن کۆمپانیاوە ڕێك بخات لە پارك. لەوانەیە تۆ پێت وابێت کە بەڕێوەبەرەکە دژی ئەم بیرۆکەیە بێت. بۆیە تۆ بە دانانی زەمینەی قۆناغی یەك، پرسیارێکی گشتیی وەکو " پێت وانیە کە مێشکداخراوی خاسیەتێکی ناپەسەندە؟" یان "ئایا رقت هەڵناسێت کاتێ یەکێك نایەوێ لەبارەی شتێکەوە گوێت لێ بگرێت؟" پاشان بە دەربڕینی دەستەواژەیەکی دیاریکراوتر، بەردەوامبە، "پێت وایە مەعنەویاتی کۆمپانیا بۆ ژینگەی ئۆفیسێك چەندە گرنگە؟" ئەمانە بە ئاشکرا دوو پرسیاری پڕ:واتان کە هەر کاتێ کەسەکە کۆك بوو لەسەریان، ئەوا پێویستییەکی ناوەکی بەرهەم دەهێنن بۆ هاوڕایی.

پاشان تۆ تاکتیکەکە بە قۆناغی دوو، تەواو دەکەیت، کە تیایدا لەوانەیە تۆ بڵێیت، "دڵنیام کە زۆربەی خەڵکی حەز دەکەن بچن بۆ سەیران، بەڵام پێم وانیە ئێمە بتوانین، ئەلف- مۆڵەتی پارك لەکاتی خۆیدا وەربگرین، ب- بڕیاری ئەوە بدەین چ یارییەك بکەین، بۆئەوەی هەمووان دڵخۆش بن. ئەمە هەموو ئەو شتەیە کە تۆ ئەبێ بکەیت.

ئێستا بڕوانە چی بەدەست دێنیت. کەسێکی مێشک داخراو هەبوو کە گوێی لە بیرۆکەکەت گرت، کۆک بوو لەسەر ئەوەی لە جێی خۆیەتی و بەردەوام تا ئەو شوێنەی تێگەیشت کە پێشنیارەکە چۆن بە باشترین شێوە جێبەجێ بکرێت.

ئەمە، ئەگەر لەگەڵ ئەو شەش تێبینییەی خوارەوە پیادە بکرێن، ئەوا دەرفەتت پێدەدات بۆ گۆڕانی دڵ تەنانەت لە مێشک وشکترین کەسیشدا. دەشێ ئەم تێبینییانە وەکو بەشێك لە ستراتیژییە دوو قۆناغییەکەت بەکاربهێنرێن، هەرچەندە پێویست نیە هەموویان بەکاربهێنی.

شەش تێبینییەکەی هێز

١- کاتێك کەسەکە لەبارەی هەڵوێستێکەوە زۆر کەللەڕەقە، شتێك بگۆڕە کە دەتوانیت- فسیۆلۆجییەکەی. دۆخی هەستیی کەسێك پەیوەندیی راستەوخۆی هەیە بە دۆخی جەستەییەوە. ئەگەر لە دۆخی لاریکردن یان رەتکردنەوەدا گیری کرد، ئەوا وای لێبکە جەستەی بجوڵێنێت. ئەمە رێگر دەبێ لەوەی کە پێی دەڵێن جامبوونی ئەقڵ و گۆڕینی دۆخی سایکۆلۆجی ئاسان دەکات. ئەگەر لە حاڵەتی دانیشتندایە، وای لێبکە هەستێ و بە ناو ژوورەکەدا بێت و بچێ. ئەگەر بە پێوەیە، وای لێبکە دانیشێت. کاتێك جەستەمان لە حاڵەتێکی جێگیردایە، دەشێت ئەقڵیشمان بە هەمان شێوە جام ببێت. ژمارەیەکی زۆری توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هیچ رێگایەك ئەوەندەی هاندانی کەسەکە بۆ جوڵاندنی لەشی ئاسان نیە بۆ هێنانەدەرەوەی لەو شێوازی بیرکردنەوەیەی تیایەتی.

خاڵی هێز

هێزی فسیۆلۆژی لەسەر هەستەکانمان سیحراویە. دەتوانی ئەمە لەسەر خۆت تاقی بکەیتەوە. لە پەنایەکەوە چوارمشقی دابنیشە، شانەکانت بەرەو پێشەوە بچەمێنەرەوە و سەرت دانەوێنە. بۆ چەند خولەکێك وەها بمێنەرەوە. ئێستا هەست بە چی دەکەیت؟ وا ڕێ دەکەوێت کە هەستێکی زۆر ناخۆشت لادروست بێ. بەڵام ئێستا هەستە سەرپێ، باڵەکانت بکەرەوە و جەستەت بجوڵێنە. تێبینی ئەوە بکە کە چۆن تەواوی دۆخی هەستیت گۆڕانی بەسەردا دێت. لەڕێگەی چەماندنەوە و جوڵاندنی جەستەکانمان، ئەقڵیشمان زۆر نەرم و کشۆك دەبێ لە بەرانبەر بیرۆکە و شێوازی تری بیرکردنەوەدا. ئایا قەت بیرت لەو باوەڕە کردووەتەوە کە خەڵکی بەتەمەن لە شێوازەکانی خۆیاندا نەگۆڕتر دیارن لە گەنجان. ئایا دەکرا شتێ لە بەرانبەر ئەو ڕاستییەدا بکرێت کە لەگەڵ بەتەمەنداچوونمان جەستەمان بە کشۆکی و نەرمی بمێنێتەوە؟

٢- زانیاریی زیادە بەدەستەوە بدە بەر لەوەی داوا لە کەسەکە بکەیت چاو بە هەڵوێستەکەیدا بخشێنێتەوە. کەس نایەوێ وەکو کەسێکی "ناجێگیر و پەڕپوت" وێنا بکرێت. واتە ئەگەر بەبێ هیچ زانیارییەکی نوێ بیرکردنەوەی بگۆڕێ لەوانەیە بە کەسێکی ناجێگیر لەقەڵەم بدرێ و خۆی لەقەڵەم بدات. لەبری ئەمە، بەر لەوەی داوای لێبکەیت رازی ببێت، هەموو کاتێ بڕگەیەك داتای بەڕێ یان شتێکی بیر بخەرەوە کە لەوانەیە بیری چووبێتەوە. بەم شێوەیە

لەوانەیە بڕیارێکی نوێ بدات لەسەر بنەمای زانیاریی زیادە لەبری تەنیا گۆڕینی بیرکردنەوەی.

٣- توێژینەوەکان پیشانمان دەدەن کە کاتێ خودئاگایی زیاد دەبێت، ئەوا ئاسانتر دەچینەژێر کاریگەرییەوە. ئەمە دەریدەخات کە کاتێک ئێمە دەتوانین خۆمان لە وێنەدانەوەیەکدا ببینین، ئەوا ئەگەری قەناعەتپێهاتنمان زیاترە. ئەنجامدانی گفتوگۆیەک لە نزیک ئاوێنەیەک یان پلێتێکی وێنەدەرەوە، هەلی کۆکبوون زیاد دەکات.

٤- قەناعەتپێهاتنی دوولایەنە، سیالدینی، روش و گرین، بۆیان دەرکەوت کە، ئەگەر کەسێك پێشتر تۆی قەناعەت پێهێنابێت بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەت، ئەوا کە داوای لێبکەیت، بۆ قەناعەتپێهاتنەوە نەرمتر دەبێ لە رێگەی گۆڕینی تێڕوانینەکانی لەبارەی شتێك. بە هەمان شێوە، ئەگەر تۆ بەرەنگاریت کردبێت لە بەرانبەر داواکەی و بیروڕاکەت نەگۆڕیبێت، ئەوا دەشێت لە رێگەی رەتکردنەوەی گۆڕینی بیرکردنەوەکەی، هەمان کاردانەوەی هەبێ. تۆ بە ئاسانی دەتوانیت ئەم تەکنیکە لە بەرژەوەندی خۆت بەکاربهێنیت، لێرەدا دەڵێیت: "بیرم لەو شتە کردەوە کە تۆ (لە گفتوگۆیەکی پێشوو کە تیایدا بۆچوونی خۆی روون کردبێتەوە) وتت و ئێستا من لەگەڵ تۆ هاوڕام. تۆ راست بوویت".

٥- توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە کاتێك کەسەکە دیدێکی پێچەوانەی هەیە، ئەوا دەبێ بەڵگەیەکی دوو لایەنە بخەیتەڕوو. کاتێ تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێکی کەللەڕەقدا دەکەیت، دەشێت وایدابنێین کە ئەو بۆچوونەکەی، لانی کەم بەشێوەیەکی رێژەیی، لەسەر راستییەك بونیاد ناوە. بۆیە بەڵگەیەکی بەك لایەنە بەلای ئەوەوە وەها دەردەکەوێ کە تۆ بۆچوونەکەی لەبەرچاو ناگریت. سەرەنجام، لەم حاڵەتەدا هەردوولایەنەکە بخەڕوو (بە سۆراخکردنی یاسای

ئاوەڵەرپیەت، دڵنیابە لەوەی کە یەکەم جار لایەنەکەی خۆت بخەیتەڕوو) و بۆت دەردەکەوێ کە لە بیرکردنەوەکەیدا نەرمترە.

٦- وای لێبکە کە، بە شێوەیەک لە شێوەکان، وابزانێ بەرپرسە لە بیرۆکەکە. ئەمە چەند شتێ دەهێنێتەکایەوە. لەهەمووشی گرنگتر ئەمەی کە زیاتر خۆی لە واقیعەکەدا دەبینێتەوە. بەم شێوەیە، کردارەکانی هەماهەنگ دەبن لەگەڵ هەندێ لایەنی سیستەمی باوەڕ و بیرکردنەوەی. هەر کە تۆ بەرەنگارییەکەیت نەهێشت، ئەوا دەبێ لە ڕێگەی جوڵێنەرە سایکۆلۆژییەکانەوە بەردەوام بیت بۆ هەنگاونان. بۆ چڕوپڕکردنەوەی ستراتیژییەکەت، ئەو تەکنیکەی بەندی ١٣ بەکاربێنە، وا لە هەرکەسێك بکە دەستبەجێ هەنگاو بنێت لە هەر بارودۆخێکدا بێت.

ئێستا، ئەمە بەشە ئاسانەکە بوو. بەڵام لەبیرت بێ کە چەند لاپەڕەیەك پێشتر وتمان چوار ئەنگێزە هەیە لە پشت بیرکردنەوەی کەللەڕەقانەوە. تاکتیکەکانی پێشوو، پاساوی ئەلف،ب و ج-ی گرتەوە. بەڵام ئەی ئەگەر کەللەڕەقییەکەی پەیوەندی بە "د"ەوە هەبوو؟ (بیرت نەچێ کە "د" رق لێبوونەوەی حاڵەتە- بەو مانایەی کە ئەم بیرۆکە نوێیە ناکۆکە لەگەڵ تێگەیشتن لەخۆی کەسەکە- چۆنێتی بینینی خۆی).

بۆئەوەی وا لەیەکێك بکەیت کە بەهۆی "د"یەوە مێشکی وشکە، بیرکردنەوەی بگۆڕێت، ستراتیژییەکی جیاواز پێویستە. هۆکارەکەی ئەوەیە کاتێ ئێمە خزاینەناو باوەڕێکەوە، ئەوا زۆرجار پەیوەندی دەبێ بە شوناسمانەوە. ئەمەش بەو مانایەیە کە گۆڕینی راوبۆچوونمان ناچارمان دەکات چۆنێتی بینینی خۆمان و روانینمان لە جیهان، هەڵبسەنگێنینەوە.

ئەم کەسە مێشك داخراوە خۆی لەگەڵ باوەڕەکەیدا هاوشێوە کردووە و بەم شێوەیەش خۆی دەبینێت. بە خستنەژێر پرسیاری بیروباوەڕەکانی، ناچار دەبێ کە شوناسەکەی بخاتەژێر پرسیارەوە. بۆ نموونە، با بڵێین دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت ناوی تۆ لە لیستی جێبەجێکارەکان بۆ وەرگرتنی پاداشت بخاتە پێشەوە. ئەویش بە مکوڕییەوە داواکەت ڕەت دەکاتەوە، چونکە پێی وایە کە کەسێکی دادپەروەر و ڕاستگۆیە و سیستەمەکە گەندەڵ ناکات. ئەگەر ئەو ئەمە بۆ تۆ بکات، بەو واتایەیە کە تەواوی لەخۆتێگەیشتنی- چۆنێتی بینینی خۆی- بخاتەژێر پرسیارەوە. گرنگ نییە بەڵگەکەی تۆ چەندە بەهێزە بۆ داواکەت، قسەکەی خۆی ناگۆڕێت، چونکە پەیوەندی بە تۆوە نیە، بەڵکو پەیوەندی بە خۆی و چۆنێتی وێناکردنی خۆیەوە هەیە.

هیچ تەکنیکێکی قەناعەتپێهێنان کاریگەری نیە تا ئەو کاتەی کە ئەم مەسەلەیە چارەسەر دەکەی. کلیلەکەش لەوەدا نیە کە خۆی لە کرداری جیا بکەیتەوە. ئەمە شتێکە زۆرجار هەوڵ دەدەین بیکەین، بەڵام شڵەژانی ئەم کەسە بە دوورکەوتنەوەی کردارەکانی لە خۆبینینی، زیاد دەکات. لەبری ئەمە، ئەم شێوازە سایکۆلۆژییە تەکنیکێك دەخاتەکار بۆ ئاوێتەکردنی خۆبینینی و ڕەفتاری.

با لەگەڵ ئەو نموونەیەی سەرەوە بەردەوام بین کە تیایدا تۆ دەتەوێ بەڕێوەبەرەکەت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات کە ئەو پێی وایە "نابێ بەهیچ شێوەیەك بیکات". زۆربەمان خۆمان بە خەڵکانی باش دادەنێین و ئاساییە کە بڵێین، ناگاتە سەر ئەوەی کەسێك بکوژین. لەگەڵ ئەوەشدا، لە چ بارودۆخێکدا تۆ ئەمە بە ڕێگەپێدراو دەزانیت؟ ئەی ئەگەر ژیانی خۆت و ژیانی ئەندامانی خێزانت کەوتنەبەر هەڕەشەی چەکدارێکی سەرشێت؟ ئێستا دەتوانیت کەسێك

بکوژێت و هێشتا تێگەیشتنت لە خۆت وەکو خۆی بهێڵێتەوە. لە رێگەی گۆڕینی پێوەرەکانەوە، ئەو رەفتارە دەهێنێتەکایەوە کە پەسەندە و تەنانەت پێویستە.

ئەم تاکتیکە بە شێوەیەکی بێ پایان ئاسان کراوە لە رێگەی بەکارهێنانی هەندێ بیرۆکەی بەرزەفڕانە لە رەفتاری مرۆڤدا- کە شێوازێکی نموونەییە بەمزیەوە هەمووەمان حەز دەکەین بیر لە خۆمان بکەینەوە. بۆ ئەنجامدانی ئەمە، تەنیا خۆت لەگەڵ بەهایەکی گەورەتر و گرنگتر لەوەی ئەو کەسە هەڵیگرتووە رێك بخە.

لە چ بارودۆخێکدا ئاسایی دەبێت کە ناوی جێبەجێکارێت بخرێتە سەرووی ناوی یەکێکی ترەوە لە لیستەکەدا؟ لەوانەیە پەسەند بێت کە ئەم جێبەجێکارە تووشی جۆرێك لە دەرەنجامی ناخۆش بێت ئەگەر پاداشتەکە وەرنەگرێ. ئێستا ئێمە روونمان کردەوە، نابێ پاساوێك هەڵبچنیت، نە پێویستیش دەکات ئەمە بکەی. ئەگەر بە راستی دەتەوێ کەسێك شتێك بکات، ئەوا دەبێت پاساوی راستەقینەی تۆ بریتی بێت لە هەموو ئەو شتەی کە پێویستت پێیەتی. بیریشت نەچێ، ئەوەندە گرنگ نیە کە پاساوەکەت چیە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بیخەیتەڕوو. ئەمەش بریتییە لەوەی کە ئارەزووی خۆت بخەیتەناو بیرکردنەوەی ئەو لە ئەخلاقیات و چۆنێتی بینینی خۆی. بزانە، لەبری ئەوەی کە هەوڵ بدەی هەستی شایستەیی کۆنترۆڵ بکەی، هانای بۆ دەبەی. ئێستا ئێمە یەکێك لە هەرە سەختترین نموونەکان دەخەینەڕوو. بە دەگمەن حاڵەت هەیە کە تیایدا پێویست بکات دەست و پەنجە لەگەڵ کەللەڕەقیی وەهادا نەرم بکەیت. بەڵام ئەمەت کرد، ئەوا بۆ مەبەستەکەت ئامادە دەبێت.

بەڵام بوەستە، ئایا شێوازێك هەیە کە بزانیت کەسەکە چەندە کەللەڕەقە لەبارەی شتێکەوە؟ ئایا بە دڵنیاییەوە ناتوانیت بیرکردنەوەی کەسێك لەبارەی هەر شتێکەوە بگۆڕیت؟ ئەوەی ڕاستی بێت حاڵەت هەیە کە تیایدا کەسەکە بە هیچ شێوەیەك قسەی خۆی ناگۆڕێت، بۆیە بۆئەوەی هەندێ کات و وزە بۆ خۆت بگێڕیتەوە، ئەو تەکنیکەی خوارەوە بەکاربهێنە نەك تەنیا بۆئەوەی بزانیت ئاخۆ نەرمە، بەڵکو بۆ ڕەخساندنی زەمینەیەکیش بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکەی ئەگەر هیچ نەرم بێت.

تێلا

ئایا ڕێك نەکەوتووە کە حەزت کردبێ بتوانی بزانی ئاخۆ کەسەکە ئامادەیە شتێ بکات؟ چەندە مێشکی کراوەیە بۆ کردنی شتێکی نوێ؟ ئایا تا ئێستا ویستووتە بزانی ئاخۆ کەسەکە تەنیا دیوارێکی بتەو دادەنێت، بەڵام ئامادەیە بۆ داواکەی تۆ مل بدات؟ ئەم تێلا سایکۆلۆژییە بەکاربهێنە بۆ هەڵپچڕینی ئەقڵێکی داخراو و بزانە بە ڕاستی بیر لە چی دەکاتەوە. ئەمە تاقیکردنەوەیەکی کامڵە بۆ ئەوەی بزانی کەسەکە چەندە مێشکی کراوەیە. سەرەباری ئەمەش، ئەمە یارمەتیدەرە بۆ ڕێگەخۆشکردن بۆ ئەوەی وای لێبکەیت تەواو بیرۆکەکە بگرێتەخۆی.

هەندێ جار خەڵکی لەبەرئەوە دیوارێکی بەهێز دەدانێن، چونکە دەزانن ئەگەر پێویست بکات بەرگری لە پێگەکەیان بکەن ئەوا تێکدەشکێن. وتراوە کە ئاسانترین خەڵك بۆئەوەی شتیان پێ بفرۆشی ئەوانەن کە تابلۆی (فرۆشیار دەلالمان ناوێ)یان هەڵواسیووە. هۆکارەکەش ئەوەیە کە ئەم خەڵکانە لە

ناخیانەوە ئەزانن ئەگەر فرۆشیارێک بکاتە لایان ئەوا هەر شتێک کە بیویستایە بیفرۆشێت لێیان ئەکڕی.

بەم تەکنیکە پێی دەڵێی کە تۆ دەتەوێ ئەو رازی بێت لەسەر ئەوەی کە داوای دەکەی، بەڵام تەنیا ئەگەر بتوانی ئەرکێکی زۆر قورس و سەرنجڕاکێش ئەنجام بدەیت. بۆ نموونە، تۆ بە یەکێك دەڵێی کە پارچە کاغەزێك بێنێت و لە ژمارە یەکەوە تا سەد بنووسێت و پێی بڵێ تاقیم بکەوە ئاخۆ دەتوانم بڵێم (هەڵیبێنم) ئەوە چیە، ئەگەر توانیت ئەوا دەبێ ئەو رازی بێت لەسەر ئەو شتەی کە تۆ دەتەوێ. لەوانەیە رازی بێت، چونکە باوەڕی وایە کە ئەگەرێکی وەها لەئارادا نیە بتوانی ئەو شتە نەزانراوە هەڵبێنیت. ئەگەر لەسەر ئەو مەرجە رازی نەبوو، ئەوا رەنگە لەسەر هەڵوێستەکەی سوور بێت.

ستراتیژییە سایکۆلۆژییەکە لێرەدا لە راستبووندا نیە (ئەگەر تۆ راستیت ئەوا باشتر) بەڵکو لە رازیبوونی ئەودایە بۆ موجازەفەکردنەکە. جارێکی تر، ئەگەر ئەو لەم حاڵەتدا بە شێوەیەکی رەها رەتی کردەوە، ئەو کاتە تۆ دەزانیت کە ئەستەمە مل بدات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر رازی بوو، ئەوا تۆ توانیووتە کەمێك دەستکاری سیستەمی بیروباوەڕی بکەیت– ئەمەش هەموو ئەو شتەیە کە تۆ پێویستت پێیەتی. تۆ لە (نا)وە ئەیگەیەنیتە (لەوانەیە). ئێستا دەبێ ئەو سیستەمی باوەڕی بگۆڕێ بۆ ئەوەی رێگە بەو دەرفەتە –هەرچەندە لاوازە– بدات کە ئەمە رووبدات. بۆ کەمکردنەوەی ناکۆکبوون، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە دەستکاریی بیرکردنەوەکەی دەکات و ئێستا زۆر کراوەتر دەبێ.

ئێستا باوەڕیشی وا دەبێت کە لەو جۆرە کەسانەیە کە موجازەفە دەکات– کە کتومت ئەو وێنەیەیە کە دەتەوێ ئەو بیگرێتەخۆی چونکە داواکەی تۆ دەکەوێتە دەرەوەی رووبەری ئاسودەیی ئەو.

تەنیا ئەو کەسەی کە، لە پشت ئەقڵیەوە، ئامادەیە ئەوە بکات کە تۆ دەتەوێ، لەم تاقیکردنەوەیەدا بەشدار دەبێ. بۆیە بەشێکی ئەو، تا رادەیەك، ئامادەیە. ئێستا تۆ بۆت دەرکەوت کە لەگەڵ ئەرکێکی مەحاڵدا مامەڵە ناکەیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە تاقیکردنەوەی تێلا دەست پێ بکە بۆئەوەی بزانی ئەو بە راستی چەندە مێشکی داخراوە.

+ لەبەرئەوەی مرۆڤەکان پێویستییەکی زۆریان بە بەردەوامی هەیە، وای لێبکە لەسەر هەمان بیرۆکە یان شێوازی بیرکردنەوە رازی بێت کە دواتر نەفیکەرەوەی ناکۆکبوونەکەی خۆیین.

+ بە شێوەیەك لە شێوەکان، تواناکەی بۆ کردنی ئەوەی تۆ دەتەوێ سنووردار بکە و دەرفەتی پێبدە چارەسەرەکە بخاتەڕوو.

+ دۆخی هەستیی کەسێك راستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە دۆخی جەستەییەوە. شتێك بە ئاسانی بگۆڕە کە دەتوانی– فسیۆلۆجییەکەی.

+ زۆر ناڕەزوومەند دەبێ بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەی ئەگەر زانیاریی نوێی پێ نەدەی، چونکە ئەو کاتە خۆی بە ناجێگیر دەبینێ. زانیاریی زیادەی پێ بدە بەرلەوەی داوای لێبکەی کە بە بیرکردنەوەی خۆیدا بچێتەوە.

+ با بزانێت کە بەم دواییانە تۆ کارتێکراو بووی بە بیرۆکەکانی. ئەگەر کەسێك لە قەناعەتپێهێنانی کەسێکی تردا سەرکەوتوو بوو، ئەوا زۆرجار لە رێگەی گۆڕینی بیروبۆچوونەکانی لەبارەی شتێکەوە کاردانەوەی لە بەرانبەر تکای قەناعەتهێنەرانەی ئەو دەبێت.

+ بەڵگەیەكی دوولایەنە بەكاربهێنە بۆ زیادكردنی متمانەت، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی كە یەكەم جار بەڵگەكە بۆ پشتگیریی هەڵوێستی خۆت دەخەیتەڕوو. ئەگەر دەكریّ، پیشانی بدە كە چۆن ئەو بە شێوەیەك لە شێوەكان لە سەرەتادا بەرپرس بووە لە بیرۆكەكە.

+ تاكتیكەكانی بەندی ١٣ بەكاربێنە، وا لە هەر كەسێك بكە كە دەستبەجیّ هەنگاو بنێت لە هەر بارودۆخێكدا بێت. ئەگەر بیرۆكەكە لە دژی سیستەمی باوەڕی ئەو بێت، پێوەرەكانی داواكەت بگۆڕە، بۆئەوەی رەفتارەكەت پەسەند بێت.

(١٨)

وا لە هەرکەسێک بکە کە چاکەیەکت لەگەڵ بکات

حەز دەکەی چۆن هەماهەنگیی تەواوت لە کەسێک پێ بکات لە هەر بارودۆخێکدا بێت؟ ئێستا دەتوانیت ئەگەر پەیڕەوی لەو ڕێوشوێنانەی خوارەوە بکەیت بۆ هەماهەنگی لەبارەی هەر شتێکەوە، لە هەر کات و شوێنێکدا بێت. ئەمانە دە فاکتەرن کە کاریگەری لەسەر ئەو دۆخە دروست دەکەن ئاخۆ کەسەکە یارمەتیت دەدات یان بە ڕێزەوە (یان ئەوەندە بەڕێزەوە نا) داواکەت ڕەت دەکاتەوە. (ئەگەر نیگەرانی ئەوەیت بە یارمەتی ڕازی ببێت بەڵام دواتر پابەند نەبێ، ئەوا تەکنیکەکانی بەندی ژمارە ١٥ بەکاربێنە، وا لە هەر کەسێک بکە کە بەردەوام بێ لەسەر پابەندبوونێک بە تۆوە).

١. پێکهاتەی کات

چ کاتێک باشترینە بۆ داواکردنی چاکەیەک؟ ئایا دەبێ لەو کاتەوە نزیک بێت کە تیایدا دەتەوێ کەسەکە هەنگاو بنێت یان چەندەی بکرێت لەپێشدا بێت؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە کاتێکی دوور بێت لە ئایندەدا. کە کاتەکەی نزیک کەوتەوە، شڵەژان زیاد دەبێت و "واقعیبوون"ی ئەوەی کە دەبێ بیکات، نزیک ئەبێتەوە و ئەگەری دەستکەوتنی هاوکاریت کەمتر ئەبێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا،

ئەگەر دەتەوێ بۆ شتێك راستەوخۆ یارمەتی بەدەستبهێنیت، توێژینەوەکان پێمان دەڵێن، لەم کاتەدا دەبێ کەسێك بدۆزینەوە کە بە شتێکی ترەوە سەرقاڵ نیە. توانای بەدەستهێنانی هاوکاری لە کەسێکەوە کە لە ژێر کۆت و بەندی کاتدا نیە، بە شێوەیەکی دراماتیکی زیاد دەبێ بە بەراورد بە کەسێك کە سەرقاڵە.

٢. ئاڵوگۆڕ

تا ئێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کە بۆچی گروپە ئایینییەکان گوڵ یان دیاری ئەدەنە رێبواران لە فڕۆکەخانەکاندا؟ ئەوان دەزانن کە زۆربەی ئەو کەسانەی کە دیارییەکە وەردەگرن، هەست بە ناچارییەك دەکەن بە بەخشینی کۆمەکێکی بچوك. دەزانی کە پێویست ناکات، بەڵام دەشێ نائاسودە ببین، هەرچەندە هەر لەسەرەتاوە داوای دیارییەکەمان نەکرد. کاتێك کەسێك شتێکمان پێ دەدات، هەست بە قەرزارباریەك دەکەین لە بەرانبەریدا. ئەگەر تۆ شتێك، هەر شتێك بێت، پێشکەش بە کەسی ئامانج بکەیت، ئەوا ئەگەری ملدانی لەبەرانبەرتدا بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد ئەکات. "دیاری"ی تۆ دەشێت فۆرمێکی کات، بایەخپێدان، یان ئاماژەیەکی پۆزەتیڤ یان ستایش بگرێتە خۆی.

٣. نائارەزوومەندی لەبەرانبەر ئامادەبووان

توێژینەوەیەکی زۆر لەبارەی یارمەتیدان دەریدەخەن کە لەکاتێکدا ژمارەی ئامادەبووان زیادی کردووە، رێژەی سەدیی ئەو تاکەکەسانەی یارمەتیی خاوەن

پێویستییەکانیان داوە، کەم بووەتەوە. ئەمە پێی دەوترێ "کاریگەریی ئامادەبووان" کە تیایدا رەفتار دەکەوێتە ژێر کاریگەریی بڵاوبوونەوەی بەرپرسیارێتی. ئەمەش لە هەموو بارودۆخەکاندا راستە. کاتێک تۆ دەتەوێ کەسەکە شتێکت بۆ بکات، با بزانێت کە کەسێکی تر نیە رووی تێ بکەیت. ئەگەر پێی وابێت کە تۆ دەتوانی بچیتە لای هەر کەسێکی تر و پێویست ناکات خۆی بە پیاوچاك دابنێ، ئەوا ئەو کاتە هەستی بەرپرسیاربوونی کەم دەبێتەوە و هەست بە هیچ واجبێکی ئەخلاقی ناکات بۆ یارمەتیدانت.

٤. میزاج

ئایا وا باشترە لە میزاجێکی باشتردا بێت بەر لەوەی داوای لێبکەیت؟ مەرج نیە. لە راستیدا داینامیکی جیاواز و لێرەوە ستراتیژیی سایکۆلۆژی هەن پەیوەست بە میزاجی کەسەکەوە. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، کاتێك ئەو لە میزاجێکی باشدایە، دەبێ تۆ وا بکەیت بە روونی بزانێ کە دەتەوێ چیت بۆ بکات و ئەمەی کە ئەو بە جۆرێ لە جۆرەکان پێی باشە. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەشێ هەستە پۆزەتیڤەکان هەستێکی یارمەتیدانی کەمتر بەرهەم بهێنن ئەگەر پێویستییەکە تەمومژاوی بێت یان دەرەنجامەکانی یارمەتیدان ناخۆش بن. کاتێك هەستێکی خۆشمان هەیە، ئەوا نامانەوێ میزاجمان تێك بچێت.

هەروەها توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هەستە نێگەتیڤەکان دەتوانن ئامادەیی کەسەکە زیاد بکەن بۆ یارمەتیدان، چونکە یارمەتیدان وا لە خەڵکی دەکات کە هەستێکی باشیان لا دروست ببێت و ئەوانەی کە میزاجیان خراپە بەرەو ئەوە هەنگاو دەنێن کە وا لە خۆیان بکەن هەستیان باشتر بێ.

لێرەدا هەندێ حاڵەتی ناوازە (ئیستسنائی) هەیە، بەڵام تا ئاستێكی زۆر دەبێ رەفتاری خوازراو تا رادەیەك بە ئاسان و بە كاریگەر وەربگیردرێت و دەبێ روون بێت كە كرداری یارمەتیدەر سەردەكێشێت بۆ هەستی پۆزەتیڤی زیاتر. بۆیە ئەو كاتەی كە میزاجی زۆر باش نیە، دڵنیا بە لەوەی جەخت لەوە بكەیتەوە كە ئەوەی تۆ لێت دەوێ، تەقەلایەكی زۆری ناوێت و لە راستیدا ئەو، ئەو كاتە هەستێكی باشی لا دروست دەبێ كە ئەو شتەی كرد كە تۆ داوای لێ دەكەی.

٥. نائارەزوومەندی یان هاوسۆزی

ئەگەر كەسەكە پێی وابێت بارودۆخی تۆ بەهۆی نەتوانین یان نەزانیەوە بێت، ئەوا تۆ نائارەزوومەندی دەهێنیتە كایەوە نەك هاوسۆزی. وە ئەگەر تۆ هاوسۆزی یان بەزەیی كەسەكەت نەبێ، ئەوا بەدەستهێنانی یارمەتی لێیەوە زۆر زەحمەتترە.

توێژینەوەكان دەریدەخەن كە تۆ ئەو كاتە هەلی یارمەتی درانت بۆ دەرەخسێت كە كێشەكەی خەتای خۆتی تیا نەبێت. هەر بۆیە، زۆرێك لە ئێمە تامەزرۆی دابینكردنی یارمەتین بۆ ئاژەڵی بریندار یان نەخۆش- بۆ نموونە سەگ. هەستێكی ناخۆشمان لادروست دەبێ چونكە پێمان وایە ئەمە شتێكە لەبەرانبەر سەگەكە كراوە و خۆی بەسەر خۆی نەهێناوە. پێچەوانەی ئەمە، ئەو تێروانینە ئاشكرایەیە كە زۆرێك لە خەڵكی شارە گەورەكان هەیانە كاتێ بەلای مرۆڤێكی بێ ماڵ و حاڵی سەر جادەدا تێدەپەڕن. لەوانەیە لەبەرخۆیانەوە بڵێن، ئەو كابرایە ترياكییە یان سەرخۆشە. چۆن "ئەم بەلایەیان بەسەر خۆیاندا" هێناوە؟ كاتێك كەسەكە بەرپرس نیە، هەست بە هاوسۆزی دەكەین، كە

ئارەزوویەکی بەهێز لەناو ئێمەدا دەبزوێنێت بۆ یارمەتیدان. ئەمەش لە ڕێگەی بەئاگاهێنانی ئەو کەسەی دەتەوێ یارمەتیت بدات– ئەگەر ئەمە حاڵەتێک بێت– لەبارەی ئەوەی کە ئەو بارودۆخەی تیایدایت بەهۆی ڕووداوی دەرەکییەوە دروست بووە و لە حاڵەتی قوربانیبوونی بارودۆخەکەدایت، ئەنجام ئەدەیت.

٦. هاوشێوەیی

بە کورتی، ئێمە زیاتر یارمەتی ئەوانە ئەدەین کە کەیفمان پێیان دێت و کەیفیشمان بەوانە دێت کە هاوشێوەی ئێمەن. (بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر بڕوانەی بەندی١، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... لە هەر کاتێکدا بێت). ڕاستییەکەی ئەوەیە کە، ئێمە هەمیشە یارمەتی ئەوانە ئەدەین کە کەیفمان پێیان دێت و زۆرجار لەبەر ئەوە کەیفمان بە یەکێك دێت کە "ڕێك وەکو ئێمەیە" یان لە هەندێ ڕووەوە بە ئێمە دەچێت.

٧. بەردەوامیی ناوەکی

توێژینەوەی سەرنجڕاکێش لەبارەی یادەوەری و ڕەفتارەوە دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە خەڵکی زۆرجار خۆبینیی خۆیان لەسەر (لەوێبوون) بونیاد دەنێن یان ئەمەی کە چەندە ئاسان دەتوانن زانیاری بگەیەننە مێشك. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ پرسیارت لێکرا کە بیر لەو چەند جارە بکەیتەوە کە تیایدا بە هەرەمەکی شتێکت کردووە و توانیت تا ڕادەیەك بە ئاسانی ئەم ڕووداوانە بیر خۆت بهێنیتەوە، ئەوا خۆت بە کەسێك ئەبینیت–لانی کەم بە شێوەیەکی

کاتی- کە هەرەمەکییە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر نەتتوانی بە ئاسانی ئەو ڕووداوانە بیر خۆت بخەیتەوە کە تیایاندا هەرەمەکی بوویت، ئەوا خۆبینینت لەگەڵ نەتوانینی خێرا بیرهاتنەوەدا کۆك دەبێت و - هەم لە ئاستی ئاگایی و هەم نائاگاییەنە- دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە تۆ کەسێکیت بە وردی هەڵوەستە لەسەر کردارەکان دەکات بەر لەوەی کە جێبەجێیان بکات.

ئەم یاسایەی ڕەفتاری مرۆڤیش گونجاوە، چونکە لەگەڵ یاسای پێشبینیکردندا دێتەوە: بە پێی چۆنێتیی بینینی خۆمان ڕەفتار دەکەین. تاوەکو ئێستا لە ڕێگەی بەندەکانی ترەوە لە هێزی خود و پێویستیمان بە بەردەوامیی ناوەکی بۆ چۆنێتی بینینی خۆمان و چۆنێتی ڕەفتار نواندنمان تێگەیشتوویت. بۆیە لەسەر لۆژیکەکە برۆ لە ڕێگەی: ئەگەر خۆبینینی کەسەکە بگۆڕیت، ئەوا ڕەفتاری دەگۆڕیت. ئێستا دەزانین کە چۆن خۆبینینی کەسەکە دەگۆڕێت: لە ڕێگەی ئاسانی یان زەحمەتیی بیرهاتنەوە.

لەبەرئەوەی حوکمەکانمان لەسەر ئاسانیی بیرهاتنەوە بونیاد دەنێین، تەکنیکێکت هەیە بۆ ئەمەی کە یەکێك چۆن شێوازی بینینی خۆی دەگۆڕێت. ئەو کاتە کردارەکانی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆیان لەگەڵ ئەم خۆبینینە چاوپێداخشێنراوەیەدا ڕێك دەخەن. ئەمە زۆر بەهێزە، چونکە یاسای سێیەمی بەردەوامی دەگرێتەوە. بە کورتی، بەردەوامی، ئارەزووی نائاگایانەی مرۆڤەکانە بۆ هەنگاونان بە شێوازێك کە کۆکە لەگەڵ خۆبینینیان. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خۆت بە کەسێك خۆشەویست، بەبەزەیی ببینیت، ئەوا تا رادەیەکی زۆر زەحمەتە بۆت کە بە شێوازێکی دڵڕەقانە و ڕەزاقورس ڕەفتار بکەیت لە هەر کاتێکدا بێت.

ئێستا ئەگەر دەتەوێ کەسێك تورە هێمن و لەسەرخۆ بێت، بەڵام پێت وانیە زۆرێك لەو کاتانەی بیر بێتەوە کە تیایاندا زۆر هێمن بووە، کێشە نیە. توێژینەوەکان دەڵێن تۆ دەتوانی ئەنجامی خوازراو بەدەست بهێنیت- وای لێبکە بەشێوەیەکی کاتی خۆی وەکو کەسێکی هێمن وێنا بکات- لە رێگەی ئەوەی کە قسە لەسەر کاتێکی دیاریکراو بکات کە تیایدا هێمن بووە. ئەمەش لەبەرئەوەی کە وێنەیەکی ئەقلی بۆ حاڵەتی خۆی دەکێشێت. هەروەکو پەندەکەش دەڵێت "وێنەیەك هەزار وشە هەڵدەگرێت". ئەو کاتەی کە بە بیرهێنانەوەی رووداوەکە بەسەری دەبات بەدیلێکی باشە بۆ ژمارەی ئەو جارانەی ئەزموونی کردووە.

خاڵی هێز

هەر بۆیە هەندێ کەس روانگەی سەیریان لەبارەی خۆیانەوە هەیە. بۆ بیرهاتنەوەی شکست و هەڵەکانی ژیان یادەوەری وەکو کۆمپیوتەریان هەیە: بۆیە بەم شێوەیەیە کە خۆیان دەبینن- وەکو فاشیل. تەنانەت ئەگەرچی سەرکەوتنەکانمان زۆر زیاترن لە هەڵەکانمان، ئەو شتەیە کە بیرمان دێتەوە، واتە شکستەکان، کە چۆنێتی هەستمان لەمەڕ خۆمان دەسەپێنن.

بۆئەوەی وا لە کەسێك بکەیت چاکەیەکت لەگەڵدا بکات، ئەمە بەم تاکتیکە زۆر ئاسانترە، چونکە ئێمە بە گوێرەی چۆنێتیی بینینی خۆمان رەفتار دەکەین. ئەگەر شێوازی کەسێك بۆ بینینی خۆی بگۆڕیت، ئەوا دەتوانی دەستبەجێ رەفتاری بگۆڕیت.

٨. ڕێبەرێتی کردن بە نموونە

زانینی ئەمەی کە ئەوانیتر "کارە دروستەکەیان ئەنجام داوە" ئارەزوویەکی نائاگایانە دەبزوێنێ بۆ ئەنجامدانی هەمان شت. لەوانەیە بە راستی ببێتەهۆی زیادبوونی ئاستی خوێن بەخشین، هەروەکو ئیروین ساراسۆن و هاوکارەکانی بۆیان دەرکەوت پاش خستنەڕووی داواکاری لە بەرانبەر نزیکەی (١٠,٠٠٠) خوێندکار لە خوێندنگە ئامادەییەکاندا. ئەو خوێندکارانەی کە سی و هەشت وێنەیان پیشاندرا کە تیایاندا خوێندکارانی ئامادەیی خوێن دەبەخشن، ئەگەری خوێنبەخشینی لای ئەوانە بە ڕێژەی ٧٪ زیاد کرد کە وێنەکانیان بینیبوو بە بەراورد بەوانەی کە وێنەی وەهایان نەبینیبوو. بینینی وێنەی خەڵکانی خوێنبەخش وای لە ژمارەیەکی زیاتر خوێندکاران کرد کە هەمان شت بکەن. توێژینەوەیەکی زۆر، هەر لە بەخشینی کۆمەکی پارە بە یەکێك تا یارمەتیدانی کەسێك کە تایەی سەیارەکەی بگۆڕێت، هەمان شت دووپات دەکەنەوە. بەڵگەکە روونە کە نموونە کۆمەڵایەتیگەراکان لەخۆبووردوویی زیاد دەکەن.

زۆرجاری تر دەبێت کە تیایدا ناتوانیت وا لە یەکێك بکەیت کە تەماشای ئەو کردارەی ئەوانیتر بکات کە تۆ داوای لێ دەکەی بیکات. ئەمە کێشە نیە چونکە تۆ دەتوانی ئەم یاسایە بەبێ ئەوەی وا لە کەسەکە بکەیت بە واقعی یارمەتیی کەسێکی تر ببینێت پیادە بکەیت. لە واقیعیشدا، دەشێت ئەمە کاریگەرتر بێت، چونکە هەروەکو ئەوەی تۆ لە یاساکەی ژمارەی سێی سەرەوەدا خوێندتەوە، بۆ هەنگاونان دەبێ خۆت لە بڵاوکردنەوەی بەرپرسیارێتیی کۆمەڵایەتیی لابدەیت. بۆیە، ئەگەر کەسێك لە هەموو ئەوانەی ترەوە فێر بێت کە یارمەتی پێشکەش دەکەن، لەوانەیە ئەمە ئەنجامێکی پێچەوانەی لێ بکەوێتەوە. لەبری

ئەمە، خوازە (میتافۆر) و بەسەرهات بگێڕەرەوە کە ئامرازی بەهێزن بۆ قەناعەتپێهێنان. باسی ئەوانە بکە کە لە بارودۆخی هاوشێوەدا یارمەتییان پێشکەش کردووە(مەرج نیە هەر ئەمەیان بێت) بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی سایکۆلۆژیی خوازراو.

٩. خـود

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە خەڵکی مەبەستیانە یارمەتیی هاوڕێ بدەن، ئەگەر ئەو هاوڕێیە هەڕەشە نەبێت بۆ سەر خۆبەهەندزانینی خۆیان. هەر بۆیە لەوانەیە ئێمە زیاتر یارمەتی غەریبەیەك بدەین نەك کەسێك کە دەیناسین. دڵنیابەرەوە لەوەی کە کەسەکە هەست ناکات هەڕەشەی تۆی لەسەرە یان تۆ بە شێوەیەك لە شێوەکان لە پێشبڕکێدایت لەگەڵیدا. هەروەها، ئیرەیی لە هەر ئاستێکدا بێت دەشێت ببێتەهۆی ئەوەی ڕێگر بێت لە فەزای هاوکاری. هەوڵ بدە هەر برگەیەکی پێشبڕکێ لەنێوان خۆت و ئەودا لاببەیت. پێویستە بڕەو بە (تۆ و من) بدەیت لە بەرانبەر (شتێکی تر)دا نەك تۆی یارمەتیدەری من بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی من دەمەوێ.

١٠. هێزی سووربوون

زۆربەی خەڵکی دەڵێن نا چونکە لە بەرانبەر گۆڕاندا بەرەنگاری دەکەن. لەبری داواکردن لە یەك دوو جاردا، واز مەهێنە تا شەش جار داوا دەکەیت. بەپێی توێژینەوەکان، ئەمە ژمارەیەکی سیحراوییە. زۆربەی خەڵکی لە هەموو

شوێنێك، ئەو کاتە لەسەر شتێك رازی دەبن کە زیاتر لە شەش جار داوایان لێکرا.

خاڵی هێز

دەبێ ئەو بە روونی بایەخ بە تۆ و بارودۆخەکەت بدات. ئەگەر تۆ کارێکی باشت بە تاکتیکەکان ئەنجامدا ئەوا ئەویش کارەکە بە باشی ئەنجام دەدات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر ئەو بە ئاشکرا ئامەزرۆ نەبوو بۆ یارمەتیدان، توێژینەوەکان دەریدەخەن کە کاتێ ئاستی ناتارەزوومەندی نزمە ئەوا ئێمە زیاتر نیگەرانی خێر و زەرەرین. بۆیە ئەگەر لە کۆتاییدا هیچ گرنگییەك نەدات، پێویستە روونی بکەیتەوە کە لە بەرانبەر یارمەتیدانی تۆدا چی دەست دەکەوێت. ئێستا ئەمە بابەتێکی سادەی شەرحکردنی ئەمەیە کە چۆن سوودەکانی یارمەتیدانەکە لەو کێشەیە باڵاترن کە پەیدا بووە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر دەتەوێ شتەکەت بۆ لە ئایندەیەکی نزیکدا بۆ بکرێت، ئەوا پرسیاری لێبکە ئاخۆ بە شتێکی ترەوە سەرقاڵ نیە. ئەگەر بۆ شتێك نیە کە دەست بەجێ بکرێت، ئەوا چەندەی زووە داواکە بکە زۆر دوورتر لەو کاتەی کە دەبێ جێبەجێی بکات.

+ یاسای ئاڵوگۆڕ بخەرەکار لە رێگەی ئەنجامدانی شتێك بۆی. دەشێت "دیاری"ی تۆ لە شێوەی کات، بایەخدان، ئامۆژەیەك یان ستایش بێت.

+ لە ڕێگەی زیادکردنی بەرپرسیارێتیی کەسییەوە، خۆت لە نائارەزوومەندی لابدە. ئەمە لەوەدا دەربخە کە جگە لەو کەسێکی تر نیە رووی تێ بکات.

+ پێویستە داواکەی تۆ سێ پێکهاتەی هەبێ: (ئەلف)، کتومت ئەوەی کە دەتەوێ. (ب)، چۆن بە شێوەیەك لە شێوەکان هەستێکی باشی لادروست دەبێ ئەگەر ئەو چاکەیەت لەگەڵدا بکات. (ج)، ئەو ئاسانییە رێژەییەی کە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەرکەکە رابپەڕێنێت.

+ ئەگەر بارودۆخی تۆ بەهۆی نەتوانینەوەیە، ئەوا تۆ نائارەزوومەندی بەرهەم دەهێنیت، نەك هاوسۆزی. تەرکیز بخەرە سەر هەر برگەیەکی ئەو کێشەیەت کە خەتای خۆتی تیا نەبووە.

+ خۆبینینی جارێکی تر دابڕێژەوە بۆئەوەی ئەو بیرۆکەیە بگرێتەوە کە یارمەتی پێشکەشکردنەکەی شتێکی کۆکە لەگەڵ ئەمەی کە کێیە.

+ زانینی ئەمەی کە ئەوانیتر "کارێکی دروست"یان ئەنجام داوە، ئارەزوویەکی نائاگایانە دەهێنێتە کایەوە بۆ ئەنجامدانی هەمان شت. وای لێبکە کە ئەمە ببینێت، یان باسی ئەوانە بکە کە لەهەمان بارودۆخدا یارمەتیدەر بوون.

+ توێژینەوەکان دەریدەخەن کە، ئەگەر ئەو هەست بە هەڕەشە بکات لە بەرانبەر سەرکەوتنەکەی تۆدا، ئەوا هاوکارییەکەت دەست ناکەوێ. وەها بارودۆخەکە روون بکەوە کە هەردووکتان بەرەو ئامانجێکی هاوبەش کار دەکەن کە تیایدا هەردووکتان براوە دەبن.

+ لە هەمووی گرنگتر، بەردەوامبوونە لە داواکردن. زۆرجار خەڵکی تەنیا لەبەر ئەوە دەڵێن نا چونکە ئاسانە و لەسەری راهاتوون. سووربوون لە

داواکردن- بە گوێرەی ئەم یاسایانە- هەموو دەرفەتێکی بەدەستهێنانی هاوکاریت پێ دەدات.

+ دواجار کە رازی دەبێت لەسەر یارمەتیدان، گرنگە کە پابەند بێ. بۆیە تەکنیکەکانی بەندی ١٥، وا لە هەر کەسێك بکە کە لەسەر پابەندبوونێك بە تەوە بەردەوام بێت، بەکاربهێنە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئەو یارمەتییە بەدەست دەهێنیت کە بەڵێنت پێدراوە.

(١٨)

گەورەترین رازە سایکۆلۆژییەکانی سەرکردایەتی
وا لە هەرکەسێك بکە دوات بکەوێ:

تۆ بیرۆکەی گەورە، روئیای زیرەکانەت هەیە و ئامادەی بۆ گۆڕینی جیهان. کێشەیەك هەیە...تۆ رێبەرایەتی ئەکەیت، بەڵام کەس دوات ناکەوێ. رێبەرایەتی بۆ ئەوانە زۆر ئاسانە کە تیایدا سەرکەوتوو بوون و بۆ ئەوانەش زۆر قورسە کە ئارەزووی دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، رێبەرایەتییەکی کاریگەر، ئەوەندەی زانستێکە ئەوەندە هونەرێك نیە. لەم بەندەدا، ئێمە ئەو فاکتەرە جەوهەرییانە تاووتوێ دەکەین کە کەسێك دەکەن بە سەرکردەیەکی تامەزرۆ، کاریزمی و بەنموونەیی کراو.

چەند فاکتەرێك هەن کە داینامیکەکانی رێبەرایەتییەکی کاریگەر پێکدەهێنن و دەبن بە دوو لقەوە: کەسایەتی رێبەرایەتی و میکانیزمەکانی رێبەرایەتی.

ئەلف: کەسایەتیی ڕێبەرایەتی

هاوخەمی

ڕێبەرایەتییەکی کاریگەر، واتە بیرکردنەوە لە سۆنگەی کەسەکەی ترەوە. تۆ دەتوانیت کردار لە هەر کەسێکدا بجوڵێنیت ئەگەر پێویستییەکانی، ئارەزووەکانی و داواکانی لەبەرچاو بگریت. بەڵام بەر لەوەی ئەمە بکەیت، بیرت نەچێ کە خەڵکی باکی نیە کە تۆ چی دەزانیت تا ئەو کاتەی کە دەزانن کە باکت هەیە و بایەخ ئەدەیت. خەڵکی دەتوانن هەست بەوە بکەن ئاخۆ تۆ قسەکانت دەکەیت بە کردار و تۆ ناتوانی ڕێبەرایەتی بکەیت تا ئەو کاتەی باوەڕ نەهێنیت. لە بەرهەمە کلاسیکەکەی (تاو-تێ چینگ)دا ئەم چەند دێڕە پرشنگدارە هەیە لەبارەی ڕێبەرایەتییەوە: "ڕێبەرە پێشکەیشتووەکان، پشتگیری و متمانەی خەڵك بەدەستدەهێنن لە ڕێگەی هاوخەمییەکی تەواو لەگەڵیاندا. بەرژەوەندییەکانی خەڵك بە شێوەیەکی سروشتی برەویان پێ دەدرێت، چونکە دەبنە بەرژەوەندییەکانی سەرکردەش". بۆ پیادەکردنی هاوخەمی، نابێت خۆت لە جەماوەر جیا بکەیتەوە، بەڵکو وەکو کەسێکی ناو خەڵکی ڕەشۆکی بمێنەرەوە.

خاکیبوون

ئەوەندە بەس نیە کە بۆ خەڵکی بکەیت، پێویستە بەشێك لە خەڵك بیت. بە پێچەوانەی ئەوەی کە بیری لێ دەکرێتەوە، خۆبەگەورەزانی بە تەنیا ڕێبەر

گەورە ناکات. نابێ لە مهاتما گاندی و مارتن لوتەر کینگ جونیەر دوورتر بڕوانین بۆ زانینی ئەمەی کە خاکیبوون شوێنکەوتە پەیدا دەکات. با جارێکی بڕوانینە چەند دێڕێکی (تاو-تێ چینگ): " کاتێک لە وشە و کردارەکانیاندا روون دەبێتەوە کە رێبەرەکان هەست بە باڵایی ناکەن بەسەر شوێنکەوتووەکانیاندا، ئەوا خەڵکی خۆیان لە رێبەرەکانیاندا دەبیننەوە و هەرگیز لێیان بێتاقەت نابن".

ئەوانەی کە بە خۆبەگەورەزانینەوە فەرمانڕەوایەتی دەکەن، بە ترس و تووڕەییەوە ئەمە دەکەن و کاتێک ئەم شتانە نەمان، ئەوا کاریگەریشیان نامێنێت. مێژوو پڕە لەو دیکتاتۆر و تاکڕەو و جەنگاوەرانە. دەڵێن باشترین کەس کە رێبەرایەتی بکات، ئەو کەسەیە کە رۆڵی رێبەرایەتی بەسەردا دەسەپێت، نەک کەسێک کە لەبەرئەوەی ئارەزووی لە دەسەڵاتە سۆراخی رێبەرایەتی دەکات. خۆت بە باشتر لەوانیتر دامەنێ. تەنیا خۆت وەکو کەسێک دابنێ کە لەوانیتر ئامادەترە بۆ رێبەرایەتی و ئامادەیە ئەوە بکات کە پێویستە.

ستایل

لەگەڵ ئەوەشدا، دەشێت گرنگترین ئامراز بۆ دروستکردنی کاریگەری و رێبەرایەتی لە یەک وشەدا کۆ بکرێتەوە: سادەیی. کەس حەز ناکات دوای ستراتیژییە ئاڵۆز و رێکنەخراوەکان بکەوێت. ئەمەش چەند دێڕێکی تر لە (تاو-تێ چینگ): "ئەو رێبەرانەی کە ستراتیژیی ئاڵۆز بەسەر خەڵکدا دەسەپێنن، دەبنەهۆی کاردانەوەی کۆمەڵایەتی وەها کە بونیادی رێکخراوەکە لاواز دەکات، چونکە ستراتیژییە زیرەکەکان ئاوازێکی وەها لای خەڵک دروست دەکەن کە کاردانەوەی خوازراو ئاراستە دەکەنەوە". ئەگەر لەبری ئەمە رێبەرەکان

ڕێكخراوەكە بە سادەیی و ڕاستەوخۆییەوە ئاراستە بكەن، ئەوا زیرەكیی سروشتیی خەڵك دەستەمۆ دەكرێت".

زیرەك و ڕێكخراو بە لەگەڵ پلانەكەتدا كاتێك ئیلهام بە خەڵكی ئەدەی تا خۆیان لەگەڵ شێوازی بیركردنەوەكەتدا ڕێك بخەن. ئەگەر بیرۆكەكانت ئاوێتە كردا بە ژمارەیەكی زۆری حاڵەتی ئیستیسنایی و تەركیزیان لەسەر چەند بابەتێك بوو، ئەوا بایەخ و دواتر پشتگیریی خەڵك لەدەست دەدەیت. ڕوون بە، سادە بە ، ڕاستەوخۆ بە. تكایە تێبینی ئەوە بكە كە لە هیچ شوێنێكی ئێرەدا نالێم وشك بە. ئەگەر بە كەللەڕەق بینرایت ئەوا بە نائەقڵانی و نابەجێ لەقەڵەم دەدرێیت. ئاستێك لە نەرم و نیانیت تیا بێت، بەڵام تەنیا ئەو كاتەی كە مەعقولە، نەك ئەو كاتەی كە تەنیا ئاسانە.

دەسەڵاتی كەسی

كەواتە ئێستا ستراتیژیی كاریگەر بۆ ڕێبەرایەتی كردن دەزانیت، بەڵام هەروەكو هەموو ڕێبەرێكی باش دەزانێ، هەندێ جار پێویستت بەوەیە كە بتوانیت كاریگەری بخەیتەسەر تاكەتاكی ئەندامان، بۆ بەدەستهێنانی هاوكاری. بۆیە با هەنگاوێك زیاتر بڕۆین و باسی ئەوە بكەین كە چۆن وەكو كەسێك و وەكو ڕێبەرێك خۆت بخەیتەڕوو.

لێرەدا هەندێ (كردن) و (نەكردن)ی تایبەتیمان مان هەیە بۆ ڕەفتاركردن وەكو ڕێبەرێكی بەرپرس و بەدەسەڵات. یەكەم، قەت سۆز لەگەڵ دەسەڵاتدا تێكەڵ مەكە. بە ئاشكرا كەسێكی هەستی مەبە. هەست سۆز دەگەیەنێ، كە كێشە نیە، بەڵام ئەمە مۆركێكی ئاسودەیی یان مۆركێكی دەسەڵاتت پێ نابەخشێت. سەركردە بە ئاشكرا سۆزییەكان باوەڕپێكراون، بەڵام كەس نایەوێ

دوایان بكەوێ. دووەم، قەت دەنگت بەسەر كەسدا بەرز مەكەوە. ئەمە وات لێدەكات رێز لەدەست بدەیت. ئەگەر نەتوانیت رێبەرایەتی خۆت بكەیت ئەوا ناتوانیت رێبەرایەتیی ئەوانیتر بكەیت. هەروەها ئەگەر نەتوانیت كۆنترۆلی ئەوانیتر بكەیت ئەوا هیچ پاساوێكیان نیە بۆئەوەی گوێت لێ بگرن. سێیەم، رێز لە هەموو كەسێك بگرە. بە فەرامۆشكردنی كەسەكە، پیشانی نادەی كە چەندە گەورە و گرنگیت، بەڵكو چەندە بچوكیت. لە رێگەی پێدانی بایەخ و رێز بە كەسەكە، شتێك بەدەست دەهێنیت كە پێكهاتەیەكی گرنگ و بێ وێنەی هەموو رێبەرێكی گەورەیە: كاریزما! ئەم تایبەتمەندییە دەگمەنە لە رێگەی پیشاندانی خەڵك كە چەندە گەورەن، بەدەست دێت، نەك لە رێگەی پیشاندانی ئەمەی كە تۆ چەندە بێ وێنەیت. خەڵكی دوای ئەو كەسە دەكەون كە وایان لێدەكەن هەست بە باشی و بەنرخی بكەن نەك كەسێك كە وایان لێبكات هەست بكەن سوكن. رێبەرە گەورەكان هەوڵ نادەن وا لە خەڵك بكەن باوەڕیان پێ بێنن، بەڵكو پیشانی خەڵكی دەدەن كە چۆن باوەڕ بەخۆیان بێنن.

دواجار، توێژینەوەیەكی زۆر ئاماژە بەوە دەكەن كە، كاتێك دوو كەس یان تیم بەیەكەوە كار دەكەن بەرەو ئامانجێكی هاوبەش، ئەوا ململانێ كەم دەبێتەوە. ئەگەر ناكۆكی و نەبوونی یەكریزی لەئارادا بێ، ئەوا سەرنجیان دەبڕنە هێزێكی دەرەكی. بۆ زانیاریی زیاتر لەسەر ئەم بیرۆكەیە، بڕوانە بەندی ٢١، چۆن وا لە هەر گروپێكی خەڵك بكەیت كە لەگەڵتا بگونجێ.

ب- میكانیزمەكانی رێبەرایەتی

ئەو كاتەی كە سۆز و پشتگیریی خەڵكت بەدەستهێناوە، هێشتا پێویستت بە بەدەستهێنانی پابەندییەكی تۆكمەیە لە رێگەی پیادەكردنی تەكنیكە

سایکۆلۆژییەکانەوە. برگەیەکی هەرە گرنگی پێکهاتەی ڕێبەرایەتی بریتییە لە زانینی ئەمەی کە چۆن و چ کاتێك داوای سەرچاوە بکەیت. زۆرجار ڕێبەرەکان پەیوەست بە مامەڵە کردن لەگەڵ مەسەلەیە دروست دەبن و دەشکێن.

پرسیارەکە ئەمەیە، چ ئاستێکی بەشداریکردن نموونەیە بۆ ڕێبەرایەتی؟ ئایا دەبێ شتێکی وەکو دیموکراسی یان مۆنارکی بەڕێوە ببەیت؟ توێژینەوەکەی خوارەوە پیشانی دەدات کە دەبێ ڕێبەرێك چۆن ڕەفتار بکات پەیوەست بە بەشداری گروپەکەوە. ئەو ڕێبەرانەی ڕێگە بە بەشدارییەکی عادیلانەی شوێنکەوتووەکانیان دەدەن بە شێوەیەکی گشتی کاریگەرتر دەبن لەو ڕێبەرانەی کە ڕێگە بە بەشدارییەکی زۆر زۆر یان زۆر کەم دەدەن. توێژینەوەکانی تری پیشانی دەدەن کە ئەگەر ڕێبەر پێویستیی بە پشتگیریی شوێنکەوتوانی نەبێت و بە شارەزایەتییەکەی خۆیەوە بتوانێت بڕیار بدات، ئەوا نابێ داوای یارمەتی بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر پێویستی بە پشتگیریی خەڵك بێت، ئەوا دەبێ داوای بکات. ستایلی ڕێبەرایەتیی کەسەکە پێویستی بە نەرم و نیانییە، بۆئەوەی لەم بارودۆخانەدا ڕێگە بە جیاوازی بدات.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ڕێبەرەکان لە ڕێگەی هاوشێوە بوون لەگەڵیاندا، متمانە و پشتگیریی خەڵك دەبەنەوە. خۆت لە جەماوەر جیا مەکەوە، بەڵکو کەسێکی ناو جەماوەر بە.

+ خاکیبوون بەهێزترین تایبەتمەندیی کارەکتەرە بۆ ڕێبەرایەتییەکی کاریگەر. خۆبەگەورەزانییەکی زۆر دەبێتە کۆسپ لەنێوان ڕێبەر و خەڵکدا.

+ پێویستە ڕوئیاکەت ڕوون، سادە و ڕێکخراو بێت. کەس کەیفی بە ستراتیژیی ئاڵۆز و پەرپووت نایەت.

+ سۆز لەگەڵ دەسەڵاتدا تێکەڵ مەکە. ڕێبەرە بەئاشکرا سۆزییەکان باوەڕپێکراون، بەڵام خەڵکێکی کەم دوایان دەکەون.

+ قەت بە ئاشکرا سەرکۆنەی کەس مەکە. ئەمە دەبێتەهۆی ئەوەی کە ڕێز لەدەست بدەیت.

+ دەستبەجێ تایبەتمەندییەکی زۆر دەگمەن و زۆر گرنگ بەدەستبێنە، واتە کاریزما. ئەمەش لە ڕێگەی ئەوەی کە وا لەوانیتر بکەیت هەست بە گرنگی و تایبەتبوونی خۆیان بکەن.

+ خەڵکی دوای ئەوانە دەکەون کە وایان لێ دەکەن هەست بە باشی بکەن لەبارەی خۆیان.

+ لە میکانیزمەکانی ڕێبەرایەتی و ئەمەی کە چ کاتێك باشترینە بۆ داواکردنی سەرچاوە و چ کاتێك باشترینە بۆ توندبوون، تێبگە.

(١٩)

وا لە هەر كەسێك بكە لە هەمووشتێك تێبگات
دوو نهێنیی گەورە بۆ ڕوونكردنەوەی هەموو شتێكی ئاڵۆز

ئەگەر دەتەوێ كەسێك ڕازی بكەیت بە شتێ یان بە هەنگاونان، یەكەم یاسا ئەوەیە كە ڕێك تێبگات لەوەی كە تۆ باسی چی دەكەی و كتومت داوای چی لێ دەكەی. لەوانەیە دووبارە و سێ بارەكردنەوەی شتێك ئیزعاج بێت. بەڵام بە بەكارهێنانی ئەو دوو تاكتیكەی خوارەوە دەتوانیت بە ئاسانی هەر شتێك بۆ كەسەكە ڕوون بكەیتەوە.

یەكەم، پێویستە كەسەكە كۆنتێكست (سیاق)ی زانیارییەكە بزانێ. بۆ ڕوونكردنەوەی خاڵێكی قورس، پێویستە تۆ یەكەم جار سەرەداوێكی بدەیتێ لە ڕێگەی ڕوونكردنەوەی تەواوی وێنەكە.

چاوخشاندنێكی خێرای بەرێ بۆنەوەی لە كۆنتێكستی بارودۆخەكە تێبگات. بۆ نموونە، تۆ لەبەرئەوە دەتوانی گوێ لە ڕستەیەك بگریت و لەبەری بكەیت چونكە واتای وشەكانی ڕستەكە دەزانی و لێیان تێدەگەی. بەڵام دە وشەی هەڕەمەكیی وەكو، شەمەشەمە كوێرە، دەڕوات، دەفرێت، چۆن، بۆ، دەستپێكەر، هەرگیز، گەرم، گەورە، مریشك، هێشتنەوەیان لە مێشكدا قورسە.

لەگەڵ ئەوەشدا، ڕستەیەکی ڕوون کە دە وشەی تێدا بێت، ئەوا زۆر ئاسانترە. (چوار کوڕەکە لە سوچێکی ژوورەکە شەکسپیریان دەخوێندەوە). دەتوانی ئەم ڕستەیە چەند جارێ دووبارە بکەیتەوە و زۆر بەئاسانی لەبەری بکەیت. بەڵام چەند دەخایەنێ تا ئەو دە وشە هەڕەمەکییەی سەرەوە لەبەر دەکەیت؟ ڕستەکە ئاسانترە چونکە تۆ لە کۆنتێکست و سیستەمی وشەکان و چۆنێتیی پەیوەستبوونیان بە یەکتریەوە تێدەگەیت.

ڕوونکردنەوەی تەفاسیلێ و وردەکاری بەبێ یەکەم جار دڵنیابوونەوە لەوەی کە کەسەکە لە چەمکەکە، وێنە گەورەکە، تێدەگات وەکو ئەوە وایە کە پارچەکانی وێنەیەک ڕێك بخەیتەوە بەبێ ئەوەی کە بزانیت وێنەکە هی چیە. ئەوانەی کە تێگەیشتنێکی بەهێزیان لە شتێك نیە، ئەوا زۆر جار لە وێنە بەرفراوانەکە تێناگەن.

فاکتەری دووەم لە دڵنیابوونەوە لەوەی کە تۆ تێگەیشتوویت پەیوەندی بە پێشبینییەوە هەیە. ئەو توێژینەوانەی ڕۆڵی بەهێزی پێشبینی پیشان دەدەن لە تێگەیشتندا، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە، ئەلف- ئەو کچانەی پێیان وترابوو کە لە تاقیکردنەوەی بیرکاری خراپ دەبن، خراپ بوون. ب- ئەو کرێکارانەی پێیان وترابوو کە ئیشەکەیان قورس و ئاڵۆز دەبێ لەو ئەرکەدا چالاك نەبوون بە بەراورد بەوانەی کە هەمان ئەرکیان پێ سپێردراو پێیان وترا کە ئیشەکەیان ئاسان دەبێ. ج- ئەو پێگەیشتووانەی کە جەدوەلی ئاڵۆزیان پێدرا خێراتر شیکاریان کرد کە پێیان وترا هی ئاستی قوتابخانەی سەرەتاییە.

پێشبینییەکانی ئێمە و پێشبینییەکانی ئەوانیتر ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەوەدا کە چۆن زانیاری هەرس دەکەین و لەسەر ئەدا و کردارمان. ئەگەر دەتەوێ کەسەکە لە شتێك تێبگات، ئەو کۆنتێکستە ڕوون بکەرەوە کە زانیارییەکەی

تێدا دەگونجێ و ئەو راستییە بگەیەنە کە پێشبینی دەکەیت کە ئەو لێی تێبگات و زانینی ئاسانە. سەرەڕای ئەمەش، هاندانی پۆزەتیڤ بەدرێژایی کردارەکە، یارمەتیدەرە بۆ بەرقەرارکردنی تامەزرۆییەکەی بۆ فێربوون و تێگەیشتن. ئەگەر تۆ پەیڕەوی لەم شێوازە بکەیت، ئەوا توانای هەر کەسێك زیاد دەکەیت بۆ تێگەیشتن، بەکارهێنان و وەرگرتنی هەر زانیارییەك.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ چاوخشاندنێك بدە بە دەستەوە بەر لەوەی کە بچیتە ناو وردەکارییەوە. ئەمە زانیارییە نوێکە دەباتە ناو کۆنتێکستێکی ئاسانەوە.

+ یاسای پێشبینی بەکاربێنە. ئەگەر بڵێی تۆ پێشبینی ئەوە دەکەیت کە ئەو بە خێرایی و ئاسانی لە زانیارییەکە تێ دەگات، ئەوا وەرگرتن و تێگەیشتنی زۆر ئاسانتر دەکات.

(٢٠)

کەمینە باڵادەستە

چۆن بە ڕێگەی خۆتدا دەڕۆی، لەکاتێکدا کە هەرکەسێک بە ڕێگایەکی تردا دەڕوات ؟

مێژوو پڕە لە نموونەی ئەو کەسانەی کە بیرکردنەوەیان ئایندەی پێکهێناوە. بەهۆی تەقلیدی نەبوونیان، ئەم ڕوئیاگەریانە یارمەتیدەر بوون بۆ پێکهێنانی جیهانێک کە هێشتا لەدایک نەبووە. ئەم بیرمەندە سەربەستانە بەشێک نین لە تێکڕایی بیری بەکۆمەڵ، بەڵکو ئەو ژن و پیاوانە بوون کە لەدەست نەریت رایان کرد و بەمەش ڕێگایان خۆشکرد بۆ گۆڕان، بۆ بەرەوپێشچوون و بۆ ئازادی. ئەو پیاو و ژنانەی کە بە مکوڕییەوە باوەڕیان بە قەزیەیەکی ڕاست و باش هەبوو؛ قەت نەیانهێشت بکەونە ناوەڕاستەوە، ڕووبەڕووی چەندەها مەترسی بوونەوە بۆئەوەی سۆزی خۆیان دەربڕن و کۆمەڵگەیەکی ویژدان بجوڵێنن.

بەڵام چی دەبێت ئەگەر تۆ تەنیا سوشی داوا بکەیت و ئەوانیتر خواردنی ئیتاڵی؟ کێشە نیە دەتوانی بە ڕێگەی خۆتدا بڕۆی.

کاتێک تۆ ژمارەیەکی زیاتر و دەنگی زیاترت هێنا، ئەوا ئەم تاکتیکە زۆرینەی بەلای تۆدا دەخزێنێت. چ ئەوەی بتەوێ بیرۆکەکانت لە ئۆفیسدا پیادە بکرێن یان بتەوێ فیلمێک ببینیت کە کەسی تر نەیویستووە ببینێت، ئەوا ئەم شێوازە

زۆر بەکەڵکت دێت. ئاخۆ دە هاوپەیمانت هەیە یان هیچ، ئەم یاسایانەی سروشتی مرۆڤ بە شێوەیەك بە ستراتیژی کراون کە یارمەتیت ئەدەن تا کاریگەری بخەیتە سەر ئەو هێزانەی کە لە هی تۆ گەورەترن. (تەکنیکەکانی بەندی ١٤ و ١٦ بۆ ئەوەی وا لە هەر کەسێك بکەیت ئامۆژگارییەکەت وەرگرێت و گۆڕینی بیرکردنەوەی کەسێك، بە دڵنیاییەوە دەشێت بەکاربهێنرێن بۆ چڕکردنەوەی ستراتیژییەکەت).

ئەش بڕگە هەن بۆ دیاریکردنی ئەمە کە تۆ چەندە کاریگەر دەبیت لە هێنانی زۆرینە بۆ سەر شێوازی بیرکردنەوەی خۆت.

١- جێگیریی

یەکەم، پێویستە تۆ و/یان ئەندامانی گروپەکەت جێگیر بن لە نەیاریکردنی بۆچوون و راکانی زۆرینە. توێژینەوەکان دەریدەخەن کە ئەگەر تۆ هەندێ ئاماژەی ملدان بۆ دیدی زۆرینە پیشان بدەیت، ئەوا کاریگەرییەکەت کەم دەبێتەوە. بە دەربڕینێکی تر، هەندێ قسەی وەکو، "لەسەر بنەمای هەموو زانیارییەکان، ١٠٠٪ لە پشت هەڵوێستەکەمانەوەین" کۆکە لەگەڵ ئەم یاسایەدا. قسەیەکی وەکو، " هممم، نازانم...هەروا باشترە ...بەڵێ" خراپە.

٢- نەرم ونیانی

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە پێویستە ئەندامەکان خۆیان لە دۆگم و وشکبوون بپارێزن. کەمینەیەك کە بە بێ لەبەرچاوگرتنی زانیاریی نوێ و باروودۆخی گۆڕاو دەست بە هەمان تێڕوانینەوە دەگرێ، وەکو ئەو کەسە کاریگەر نیە بڕێك نەرم و نیانی پیشان دەدات. ئەمە لەگەڵ یاساکەی پێشوودا

ناكۆك نیە. پێویستە لە ناو تاكە تێڕوانینێكدا یەكگرتوو و نەگۆڕ بێت، بەڵام كاتێ بەڵگەیەك یان بارودۆخێكی نوێت رووبەڕووبووەوە، پێویستە چاوەڕوان بیت (یان وەها دەربكەویت) بۆ لەبەرچاوگرتنی ئەمە و هەڵسەنگاندنی. دەستەواژەیەكی كۆك لەگەڵ ئەم یاسایەدا بریتییە لە، " ئەمە بیرۆكەیەكی جوانە كە تاوەكو ئێستا هەڵوەستەی لەسەر نەكراوە. بۆچی كەمێك لەسەری نەوەستین و هەڵینەسەنگێنین؟" دەستەواژەیەكی ناكاریگەر دەستەواژەیەكی لەم بابەتە دەبێت، "نا، نا، نا... باكم پێی نیە! ئەمە بارودۆخی ئێمەیە و ئەوەش ئەوەیە".

٣- پەرتكە و زاڵ بە

زۆرێك لە توێژینەوەكان دەگەنە ئەو ئەنجامەی كە كاتێك ئێمە هاوپەیمانێكمان هەیە، ئەوا زۆر زیاتر پەیوەستین بە مەبەستەكەمانەوە. واتە، ئەگەر جیم بزانێت بۆب-یش لە دژی بیرۆكەكەی تۆیە، ئەوا پاشگەزبوونەوەی لەسەر قسەكەی سەختتر دەبێ. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر جیم بزانێ لە بیرۆكەكەیدا تەنیایە، نەك تەنیا ئەگەری هەیە كە تێڕوانینەكەی بگۆڕێت، بەڵكو زۆر ئاسانتر لەسەر شتەكان رازی دەبێ ئەگەر بزانێ كە تەواوی گروپەكەش لەگەڵ ئەو شێوازەدایە. رێگە مەدە لە رێگەی ژمارەكانیانەوە باوەڕبەخۆبوونیان زیاد ببێت. هەركاتێك شیاو بوو بە شێوەی تاكەكەسی قسە بكە و كاریگەری دابنێ.

٤- كەیف پێهاتن

وەكو كردارێكی ناكۆكبوون، كاتێ تۆ لەگەڵ زۆرینەدا نایەیتەوە ئەو زۆرجار بە ناحەز لەقەڵەم دەدرێت و لەوانەیە كەیفیان پێت نەیەت. كەیف پێهاتن زۆربەی كات پێكهاتەیەكی جەوهەریی كاریگەری خستنەسەر خەڵكە. بۆ

نهێنییەكە لەوەدایە كە چۆن ئاماژە بەوە بكەیت كە تێڕوانینەكەت چەندە لە باشترین بەرژەوەندیی ئەوانیتردایە نەك تەنیا خۆت. پیادەكردنی تاكتیكەكانی بەندی ۱، وا لە هەر كەسێك بكە كە كەیفی پێت بێت. هەموو كاتێك، بەهەمان شێوە نامێنێت نفوزت لەدەست بدەیت.

٥- گۆشە نیگا نوێكان

هەر كاتێك كە بتەوێ كەسێك بە بیركردنەوەكەیدا بچێتەوە، بیرت نەچێ كە زانیاریی نوێ بخەیتە بەر باس. بەم شێوەیە، ئەو بڕیارە نوێكەی لەسەر بنەمای زانیاریی زیادە دەدات. ئەمە بۆ ئەو ئاسانترە لەوەی كە "بیركردنەوەكەی بگۆڕێت". ڕێگایەكی باش بۆ بەكارهێنانی ئەم دەستەواژەیە بریتییە لە، "تێدەگەم بۆچی بەم شێوەیە بیر دەكەیتەوە، بەڵام ئێمە تازە بۆمان دەركەوت كە (زانیارییە نوێكە). لەبەر ڕۆشنایی ئەم زانیارییە نوێیەدا. دەشێ ئێمە بە شێوازێكی تر بۆچی بچین".

٦- پشتگیریی دەرەكی

ئێستا چی دەكەی كە كەس نایەوێ بیركردنەوەكەی بگۆڕێ؟ كاتێ تۆ هیچت بەدەستنەهێنا ئەوا یاسای (بەڵگەی كۆمەڵایەتی) بەكاربهێنە لە ڕێگەی دۆزینەوەی خەڵكی تر لە دەرەوەی گروپەكەتدا كە هەمان تێڕوانینیان هەیە. ئەمە وا گروپەكەت دەكات كە نەرمتر بێ بۆ هەڵسەنگاندنەوەی بیركردنەوەكەیان. ئایا كێشەت هەیە لە دۆزینەوەی كەسێك كە پشتگیریت بكات؟ كێشە نیە، تەنیا شارەزایەك یان ئەوانەیتر بدۆزەرەوە كە كۆك بن لەگەڵتدا لەسەر ئەوەی كە خۆیان نەخەنە ناو مەوزوعەكەوە.

کاتێک خوێندکارانی کۆلێج پەیامێکی ناچارییان پێ گەیشت لەمەڕ پشتگیریکردنی تاقیکردنەوەیەکی بەشەکە بەر لە تەخەروجکردن، ئەوا پاساوە بەهێزەکە بەلایانەوە باوەڕهێنەرتر بوو لە پاساوە لاوازەکە. سەیر نیە. بەڵام کە هەمان پەیام هیچ کاریگەرییەکی نەبوو لەسەر خوێندکارەکان- لایەنگیریکردنی ئەمەی کە بەرنامەی تاقیکردنەوە پاش دە ساڵ پیادە بکرێت- چۆنایەتیی پاساوەکە جیاوازییەکی وەهای دروست نەکرد. لەگەڵ ئەوەشدا شارەزایەتی و متمانەی سەرچاوەکە گرنگ بوو.

بۆیە کاتێک تۆ پاساوێکی براوەت هەیە، هەوڵ بدە پشتگیری لەوانەوە بەدەست بهێنیت کە راستەوخۆ لەناو مەوزوعەکەدا نین، چونکە رەنگە ئەم خەڵکانە کەمتر بایەخ بدەن بە چۆنایەتیی خاڵەکانی تۆ.

چاوخشاندنەوەی بە ستراتیژیدا

+ پێویستە تۆ و/یان ئەندامانی گروپەکەت جێگیر بن لە نەیاریی راوبۆچوونی زۆرینە. هیچ ئاماژەیەکی درێژدادڕی مەخەڕوو.

+ وشك و دۆگم دەرمەکەوە. لەبەر رۆشنایی زانیاریی نوێدا، کەمینەیەك کە دەست دەگرێت بە هەمان تێڕوانینەوە بەبێ لەبەرچاوگرتنی بارودۆخەکە، ئەوەندەی ئەو کەسە کاریگەر نیە برێك نەرمی پیشان دەدات.

+ پەرتکە و زاڵ بە. زۆرێك لە توێژینەوەکان دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە کاتێك هاوپەیمانێکمان هەیە، ئەوا زۆر زیاتر سوورین لەسەر تێڕوانینەکەمان.

+ ئەو کاتەی کە لەگەڵ زۆرینەدا ناکۆکیت ئەوا ناحەزیت و لێرەوە کاریگەریت لەسەریان سەختتر دەبێ. پیادەکردنی تاکتیکەکانی بەندی ۱، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت.. هەموو کاتێك، توانات پێ دەدات.

+ داوا لە کەسەکە مەکە بیرکردنەوەکەی بگۆڕێ تا ئەو کاتەی زانیاریی زیادەی پێ ئەدەیت.

+ کاتێ تۆ هیچت نیە، یاسای (بەڵگەی کۆمەڵایەتی) بەرقەرار بکە لە رێگەی دۆزینەوەی خەڵك لە دەرەوەی گروپەکەتدا کە هەمان دیدی تۆیان هەیە.

+ بەندی ١٨، گەورەترین نهێنییە سایکۆلۆژییەکانی سەرکردایەتی، بخوێنەرەوە بۆئەوەی بەڵگەکەت ئەوەندەی بکرێ کاریگەر بێت.

(٢١)

چۆن وا لە هەر گرووپێکی خەڵك بکەیت کە لەگەڵ تۆدا بێت

ئاخۆ لە دەمەقاڵێی هاوڕێیاندا بێت یان ناکۆکی ناو خێزان، ئەم تەکنیکانە بە خێرایی ناکۆکی لەناو دەبەن و جۆرێك لە یەکپارچەیی لەنێوان هەموو ئەندامانیدا دەهێننە کایەوە.

توێژینەوەیەکی زۆر دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە کاتێك دژەهەڕەشەیەکی دەرەکی پەیدا دەبێ، ناکۆکی لەنێوان خەڵکدا نامێنێت. ڕووداوە دەرەکییەکان، پێویستیمان بۆ لایەنگیری دەبزوێنن و ئێمە سۆراخی پشتگیری و هەستێکی زیادبووی یەکگرتوویی دەکەین. ململانێی مەدەنی، گرژی کۆمەڵایەتی و پشێوی ناوخۆیی زۆرجار ئەو کاتە دەوەستێت کە دوژمنێکی دەرەکیی هاوبەش دێتە گۆڕەپانەکەوە. بە پێچەوانەشەوە، تاکەکان ئەو کاتە دوژمنایەتییان ئاراستەی یەکتر دەکەن کە هیچ هێزێکی دەرەکی ئامادەیی نیە. خێراترین ڕێگە بۆ چاندنی تۆوی هاوکاری بریتییە لە (١) دروستکردنی هەڕەشەیەکی دەرەکی یان (٢) گرووپەکەت ڕووبەڕووی گرووپەکێکی تر بکەرەوە لە شێوەی پێشبڕکێیەکدا. دوژمنێکی هاوبەش خێراتر لە هەر جۆرە تەکنیکێکی تری یەکگرتوویی گرووپ، لایەنە دژەکان کۆ دەکاتەوە.

ئەم دیاردەیە، تایبەتمەندیی چۆنێتیی کاردانەوەی خەڵکیشە لەناو ژیان و ئەقڵیاندا. کاتێك ئەقڵت هیچ شتێکی نیە تەرکیزی لەسەر بکات، ئەوا لە بەرانبەر خۆیدا دابەش دەبێ و کەشێکی لەبار دەخوڵقێنێت بۆ نیگەرانی و شڵەژان. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێ تۆ ئامانجێکی روونی دیاریکراوی دەرەکی بەدەست دەهێنیت، ئەم دابەشبوونانە دەوەستن. ئایا تێبینیت کردووە کە ئەمانە لە ژیانی راستەقینە خۆتدا هەبن؟ کاتێ تۆ ئامانجێکی دیاریکراوت هەیە ئەوا لە میزاجێکی باشتردایت و هۆشت روون و تەرکیزت زیاترە. لە پڕ "شتە بچوکەکان" ئەوەندە لەلات گرنگ نین. تۆ روانگەیەکت هەیە لەمەڕ ئەوەی کە چی بە راستی گرنگە.

ئەقڵ، وەکو گروپێك، کە شتێ نەبێ بیگرێتەخۆ ئەوا لەدژی خۆی هەڵدەگەڕێتەوە. کاتێك ئێمە هیچ شتێ نەبێ تەرکیزی بخەینەسەر، ئەوا ئەقڵمان پشێوی خۆی دروست دەکات و ترس بەرەبەرە رەگ دادەکوتێت. بەڵام هەر کە شتێکی گرنگ هەبوو کە هۆشی ئێمە بگرێ، ئەقڵمان ئارام ئەبێتەوە.

هەر بۆیە زۆر کەس هیوایەتەکان بە ئارامبەخش وێنا دەکات. تەرکیزمان دەرەکییە و ئەقڵمان بەتەواوی بە شتێکەوە قاڵ ئەبێت و خۆمان لەدەست ئەدەین. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ئەوانەی کە شتێك لە ژیانیاندا لەئارادا نیە، ئاسایی نین. بەبێ تەرکیزێکی دەرەکی کە هۆشیان بگرێت، ئەوا ئەقڵیان لە خۆی هەڵدەگەڕێتەوە. بەڵام هەر کە ئامانجێك دروست بوو، ئەوا هۆشمان روو دەکاتە دەرەوە. هەروەها ئەو گروپانەش کە رووبەڕووی کێشەیەکی گرنگ

ئەبنەوە، بۆیان دەردەكەوێ كە ناكۆكی بە خێرایی ڕێگە بۆ ئەم ئامانجە نوێیە دروست دەكات.

هەروەها توێژینەوەیەك كە لەلایەن رۆس و ساموێلزەوە ئەنجامدراوە مایەی سەرنجە. ئەوان بۆیان دەركەوت كە ئەو ناوەی لە یارییەك نراوە كاریگەرییەكی گەورەتری هەیە لەسەر توانای پێشبڕكێی لەچاو كەسایەتی تاكەكان خۆیان. ئەوان بۆیان دەركەوت كە كاتێك بەشداران یارییەكیان كرد كە بڕوایان وابوو بە (وۆڵ ستریت) ناو ببرێت، زۆر بە تواناتر بوون لەو تیمەی بەرانبەریان لە هەمان یاریدا كە پێیان وابوو بە (كۆمیونیتی گەیم) ناو دەبرێت. ئەمە زۆر سەرنجڕاكێشە، چونكە دەتوانین بگەینە ئەو ئەنجامەی كە لەناو گروپەكەتدا، پێویستە لەبەرچاوگرتنی ئاگایانە بۆ ناوی لقەكانی گروپ و هەروەها ناوی گروپ خۆی. بۆ نموونە ئەگەر تۆ دوو بەشی گروپەكەت هەبێت بە ناوی (ڕاست- ڕایچەس) و (سەركەوتووان-ڤیكتەس) لەوانەیە ئەوەندە ئیلهامبەخش نەبی بۆ هاوكاری ئەگەر بەراوردی بكەین بە ناوەكانی (گۆڕەپانی هاوبەش-كۆمەن گراوند) و (بیرمەندە نەرم و نیانەكان- فلێكسبڵ تینكەر).

خاڵی هێز

ئەو ستراتیژییانەی كە لەسەرەوە گەڵاڵە كراون یارمەتیت دەدەن تا ئارامی، یەككگرتوویی و هاوكاری بەرقەرار بكەیت. بەڵام لەم حاڵەتەدا، لەوانەیە كەسێك یان دووان بەدی بكەیت كە كەسایەتییان لە ناكۆكیدایە لەگەڵ ئەوانیتردا. لە

بەرانبەر ئەمانەدا، گرنگە کە تێبینی سێ یاسای تر بکرێت بۆ هاوکاری و هەماهەنگی بۆ زامنکردنی ئارامی.

- لایەنە دژە ڕێکبخە بۆئەوەی کە لە تەك یەکتریدا بن، نەك ئەمەی کە بکەونە بەرانبەر یەکتری. کاتێك ئێمە لە ڕووی فیزیکییەوە دژی یەکترین، ئەوا تێڕوانینمان زیاتر شوێنی خۆی دەگرێت لەکاتێکدا کە ئەقلیەتی "ئێمە لە بەرانبەر ئەوانیتر" گەڵاڵە دەبێت. وەستان لەتەك یەکتریدا باشترین فەزای یەکگرتوویی و هاوکاری دەهێنێتەکایەوە.

- پەیوەندی و نزیکایەتی: لایەنەکان لە یەکتری نزیك بخەرەوە و بە بەردەوامی لە پەیوەندیدا بهێڵەرەوە لەگەڵ یەکتریدا. هەروەکو لە توێژینەوەیەکی زۆردا بینیومانە کەم لە کتێبەدا ئاماژەمان پێکردوون، نزیکایەتی کەیفپێهاتن زیاد دەکات. دەبێ لەوەدا زیرەك بیت کە کەس نەخەیتە سەرووی کەسێکی ترەوە بەڵکو ئاستێکی نزیکایەتی گرنگە بۆ ئەوپەڕی هاوکاری.

- دەست لێدان. هەرگیز هێزی دەستلێدان بە بێ بایەخ سەیر مەکە. ئەگەر دەکرێ، بارودۆخێك دروست بکە کە تیایدا ئەندامەکان تەوقە بکەن یان بکەونە پەیوەندی لەگەڵ یەکتریدا. دەستلێدان هەستی نزیکایەتیمان بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات. هەست بە نزیکایەتییەکی سایکۆلۆژیی زیاتر دەکەین لەگەڵ ئەوانەدا کە پەیوەندییەکی جەستەییان لەگەڵدا دروست دەکەین.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ توێژینەوەیەکی زۆر دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە ناکۆکی نێوان خەڵك نامێنێت، ئەو کاتەی کە دژە هەڕەشەیەکی دەرەکی لەئارادایە.

+ دڵنیا بەرەوە لەوەی کە گروپەکەت خۆی لە وێنەیەکدا دەبینێتەوە کە کۆکە لەگەڵ ڕۆحی هاوکاری نەك پێشبڕکێ. ئەو ناوەی کە بە گروپ یان تیمەکەت دەدرێت، بە شێوەیەکی بەرچاو کار دەکاتە سەر ئاستەکانی هاوکاری.

بەشی چوارەم

چۆن لە هەموو پێشبڕکێیەکدا بیبەیتەوە:
هەر کەسێک بێت، لە کار، لە دەنگ بەدەستهێنان، یان یاریدا بیبەزێنە

بەسەرهاتێکی سەرنجڕاکێش هەیە لەبارەی دوو پیاوەوە کە لە گەشتی کۆڵەپشتێ لە دارستان، شێرێکی برسی دەبینن. یەکێک لە پیاوان چۆک دادەدات و پێڵاوەکانی ڕاکردن لە جانتاکەی دەردەهێنێت و پوتی هەڵزنان لە پێ دادەکەنێ. هاوڕێکەی پرسیار دەکات، "ئەوە چی ئەکەی؟" پیاوەکە بە هێمنی وەڵام ئەداتەوە، " گرنگ نیە پێش شێرەکە بکەومەوە گرنگ ئەوەیە پێش تۆ بکەومەوە." تەنانەت ئەو کاتەش کە مامەڵە لەگەڵ خەڵکی باش، ڕاستگۆ و شایستەدا دەکەیت، کاتی وا دێتە ڕێ کە تۆ ڕووبەڕووی ئەو دەبیتەوە. ئەم تاکتیکە سایکۆلۆژییانە، پیشانت دەدەن کە چۆن دڵنیا بیتەوە لەوەی کە لە هەرشەڕێکدا بێت سەرکەوتوو بیت، جا شەڕێکی جەستەیی بیت یان ململانێی زیرەکی.

(٢٢)

رازەکانی بردنەوە لە هەر پێشبڕکێیەکدا
ستراتیژییەکانی بەزاندنی هەرکەسێك لە هەر شتێکدا

چ ئەوەی شەڕی جەستەیی بێت یان ئەقڵی، ستراتیژییەکان تەقریبەن وەکو یەك وان. ئەمە لەبەرئەوەیە کە هەموو شەڕەکان یەکەم جار لە ئەقڵدا ڕوو دەدەن، لێرەدایە کە ئەیبەیتەوە یان ئەیدۆڕێنیت و ئینجا دەرەنجامەکە لەسەر ئەرزی واقیع بەرجەستە دەبێت. چ ئەوەی یاریی تێنس بێت، مەتەڵ یان کێبەرکێی دوو پیاو بۆ ڕاکێشانی سەرنجی ژنێك بێت، پێشبڕکێ هەر پێشبڕکێیە. هێرش بکەرە سەر ئەقڵی نەیارەکەت، ئەوا لە بەرانبەر خۆیدا دابەشی ئەکەیت، ئینجا تەنیا بە پەنجەیەك لەبەردەمتدا ئەکەوێتە خوارەوە.

پێویست ناکات باشترین یان زیرەکترین بیت بۆئەوەی بیبەیتەوە، تەنیا پێویستە شتی دروست ئەنجام بدەیت. چ ئەوەی شەڕێکی جەستەیی بێت یان ململانێیەکی ئەقڵی، ئەو کەسەی کە لە ڕووی ئەقڵییەوە ئامادەیە و لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە ستراتیژ دادەنێت جارێك و دووبارە ئەیباتەوە. لەکاتێکدا کە بارودۆخەکە بڕیار دەدات لەوەی چەند لەم تاکتیکانە گونجاون، ئاوێتەیەکی ئەمانە سوودێکی بێ وێنەت پێ دەبەخشن.

دوو ڕووبەری ستراتیژیی جیاواز هەن بۆ جەنگێكی سەركەوتوو:

١. تۆ: نهێنییەكانی بوون بە جەنگاوەرێكی دەروونیی كامڵ

- ڕایەڵكردنەوە بە سەركەوتن. هەروەكو پێشتر باسمان كرد، زۆرجار ڕایەڵەكان لە هیپنۆتیزمدا بەكاردەهێنرێن بۆ پێكەوە ڕایەڵكردنەوەی ڕووداو یان هەستە ناپەیوەندیدارەكان. هەر بۆ بیرهێنانەوە، ڕایەڵ پەیوەندییەكە لە نێوان كۆمەڵە هەستێكی دیاریكراو یان دۆخێكی هەستی و بزوێنەرێكی ئاوازە- وێنە، دەنگ، ناو، تام و هیتر. ئێمە نموونە لە كاردانەوەی فێركراو لە ژیانی ڕۆژانەی خۆماندا بەدی دەكەین. لەوانەیە بۆنی ڤۆدكا تێكت بدات، چونكە تۆ چەند ساڵێك لەمەوبەر ئەزموونی خراپت لەگەڵیدا هەبووە. یان گۆرانییەكی دیاریكراو لە ڕادیۆوە بێت و هاوڕێیەكت بیر بخاتەوە كە زۆر لەمێژە لەبیرت چووەتەوە. ئەمانە ڕایەڵن. هەر وەكو چۆن لەوانەیە هیپنۆتیستێكی نمایشكار بتوانێ بە چەقەنەیەك كەسێك بخاتە خەو، تۆش بەهەمان شێوە دەتوانی ڕەفتارێكی دیاریكراو "سڕ" بكەیت.

تۆ دەتوانیت هێزی ڕایەڵكردنەوە بەكاربێنیت بۆ باشكردنی ئەداكەت. با بڵێین تۆ یاری تێنس ئەكەیت. هەر كاتێك تۆ لێدانێكی زۆر باش ئەنجام ئەدەیت، دەستەواژەیەكی كورت بۆ خۆت دووبارە بكەرەوە یان ئاماژەیەك بە دەستت بەكاربهێنە. ئەمە ڕایەڵێكە بۆ كردارەكەت. پاشان، كاتێك دەتەوێ لەو دۆخە هاندەرەدا ئەدایەك بكەیت، دەستەواژەكە بەكاربهێنەرەوە یان ئەو ئاماژەیە بكەرەوە، ئەمە مێشكت دەخاتەوە ناو ئەو دۆخە زیهنییەی كە تیایدا بوویت ئەو كاتەی كە لە باشترین حاڵەتدا بوویت. ئەمە ئامرازێكی بەهێزە كە

کاتێك بەشێوەیەکی دروست بەکارتهێنا ئەوا وات لێ دەکات کە بکەویتە دۆخی لوتکەی ئەقڵیت یان ئەدای جەستەییت لە هەرکاتێکدا بێت. تۆ دەتوانیت هەر کاتێك ویستت خۆت بە شێوەیەك پرۆگرام بکەیت کە لە باشترین دۆخدا ئەدا بکەیت. هەر کاتێك کە لە رووبەرەکەدا و لە لوتکەی ئەداکەدایت، دۆخەکە رایەڵ بکەرەوە بۆئەوەی زۆرترین ئەنجام لە ئەداکەت بەرهەم بهێنیت.

–تەرکیز. ئەمەش راستییەکی نکوڵی نەکراو لەبارەی سروشتی مرۆڤەوە: ئەو شتەی تەرکیزی لەسەر دەکەی، ئەو شتەیە کە سۆراخی دەکەی. هەرگیز بە ترسەوە هەنگاو مەنێ. بیرت نەچێ کە هەموو شەڕە گرنگەکان یەکەم جار لەناو ئەقڵدا خراونەتەگەڕ. ئەگەر هەست بەوە نەکەیت کە لە رووی ئەقڵییەوە ئامادەیت و لە باشترین حاڵەتدایت، و ئەگەر دەتوانی دوایبخەیت، ئەوا هەنگاو مەنێ.

– دۆخی نموونەیی. دۆخی نموونەیی ئەقڵت ئەوەیە کە خۆ بە گەورەزانینت نەبێ و تەنیا و تەنیا تەرکیز بخەیتەسەر ئامانجەکەت. ئەمە وات لێدەکات کە کەمتر بایەخ بدەیت بەوەی کە چۆن دەردەکەویت و خۆت لە سەرزەنشتکردنی خۆت بپارێزیت. هەر سەرقاڵ بوویت بە ئامانجەکەتەوە ئەوا "من" یان خۆبینی نامێنێت و تۆ دەتوانیت بێ وچان سۆراخی ئامانجەکەت بکەیت. تەنیا تەرکیز بخەرە سەر دەرەنجامەکە نەك خۆت.

– پرۆڤەی ئەقڵی ئەنجام بدە. ببینە و هەست بەوە بکە کە لە چی ئەکەیت و وەها رەفتار بکە کە لە دۆخی نموونەییتدایت. لەو شوێنەی کە پەیوەندی بە ئەداوە هەیە، توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە پرۆڤەی ئەقڵی دەشێت ئەوەندەی مومارەسەی واقیعی کاریگەر بێت. ئەقڵت بەکاربێنە بۆئەوەی وێنەیەکی کامڵی ئەوەت لادروست ببێت کە چۆن حەز دەکەی ئەدا بکەیت.

لەچی ئەکەیت و چۆنیت؟ ئەوان چۆن دەتبینن؟ وێنەیەکی تەواوی ئەو واقیعە بێنە بەرچاوت کە خۆت دەتەوێ. پێویستە خۆت ببینیت کە لە ئەقڵتدا سەرکەوتوو دەبیت، بەر لەوەی بتوانی بە چاوەکانی خۆت ئەمە تێبینی بکەیت.

- هەمیشە پلانێکی دووەمیت هەبێت. نەک تەنیا روانگەکەت تەندروستتر دەبێت، بەڵکو دەرفەتی سەرکەوتنیشت زیاد دەکەیت. لەگەڵ ئەوەشدا، تەحەدیی ئەنجامدانی ئەمە ئەوەیە کە خۆت ناخەیتە دەستی شکست لە ریگەی دەستبەرداربوون لە پلانە بنچینەییەکەت بە خێرایی. کەواتە تەنیا ئەو کاتە بچۆرە سەر پلانی دووەمی (پلان بی)ت کە جێبەجێکردنی پلانی بنچینەییت مەحاڵ بێت. لە هێزە چەکدارەکاندا، لە کاتی هێرشێکدا، ئەگەر گرفتێک دروست ببێت، ئەوا هەمیشە پلانێکی ئیحتیمالییان هەیە بۆ بەرەوپێشچوون. بیرت نەچێت، گرنگ نییە کە چی روودەدات، ئەگەر ئامادە بیت ئەوا هەمیشە دەتوانی بەرەو پێشەوە بجوڵێی.

٢. شەڕەکە: بەکارهێنانی سایکۆلۆژی بۆ بەدەستهێنانی توانای بردنەوە.

ئەگەر قرشێک و شێرێک بە شەڕ بێن کامیان دەیباتەوە؟ بێگومان ئەمە پەیوەستە بەوەی کە لە کوێ شەڕ دەکەن. لە هەر کوێیەک کە شیاو بێت، سوودی گۆڕەپانەکە بەکاربێنە. لەو شوێنانەی کە لای ئاشنان، تۆ زیاتر و نەیارەکەت کەمتر ئاسودە دەبێت. هەر کاتێک کە شیاو بوو، لە پێشدا کاتێک لەو شوێنە بەسەر ببە کە "رووداوەکە"ی تیادا روودەدات، بۆئەوەی لە بەرانبەر شوێنەکەتدا ئاسودەتر بیت.

- ئاسانكاریی كۆمەڵایەتی ئەو "وروژان"ەیە كە ئەو كاتە بەرهەم دێن كە خەڵكانی تر ئامادەییان هەیە و دەكرێ ئەدامان هەڵبسەنگێنرێت. توێژینەوەكان پیشانی دەدەن كە ئەم وروژانە لە ئەركە سادەكاندا پەرە بە ئەدامان ئەدات، بەلام لە ئەركە ئاڵۆزەكاندا ئەدامان پەك دەخات. هەروەها توێژینەوەكان هەر لەو بارەیەوە دەڵێن، كاتێ تۆ لەشتێكدا شارەزایت، ئاڵۆز بێت یان نە، ئەگەر خەڵك لەو دەوروبەرە بێت ئەوا ئەدات باشتر دەبێ. كاتێ تۆ باوەڕبەخۆبوونت كەمە و شارەزاش نیت، ئەوا كاتێ ئەوانیتر تەماشات دەكەن، ئەدایەكی ئەوپەڕی خراپت دەبێ. كاتێ تۆ پێشبڕكێ لەگەڵ كەسێكدا دەكەیت كە لە تۆ شارەزاترە، ئەمە كردارە بەبێ ئامادەبوونی ئەوانیتر ئەنجام بدە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر تۆ لێهاتووتریت، ئەوا بكە خەڵكی تەماشا بكەن، چونكە ئەمە یارمەتیدەر دەبێت كە ئەدایەكی باشتر و نەیارەكەشت ئەدایەكی خراپتری هەبێ.

- با لێرەدا قسەكانمان بە دەستەواژەیەكی گەورەترین جەنگاوەر و رێبەری ستراتیژیی كە "سەن تزو"یە پوخت بكەینەوە كە دەڵێت، " هەر كاتێك كە گونجاو بوو، كرداری چاوەڕواننەكراو ئەنجام بدە و هۆشداری مەدە. فریودان و سورپرایس، دوو پرەنسیپی سەرەكین بۆ سەرلێشێواندنی نەیارەكەت. لە رێگەی نمایشێكی پەرپوتەوە، هاوسەنگییەكەی تێك دەدەی و ئەمەش لەكاتێكدایە كە دەبێ سەختترین هێرش بكەیت. كاتێ هۆشی كەسەكە پەرت دەكرێت، ئەوا تەركیزی روون نابێ. كاتێكیش تۆ یەكەم جار هێرش دەكەیت ئەوا رێگەچارەكانت زیاترن. هێرش جوڵەی تێدایە، بەلام بەرگری سستە. كاتێك تۆ هێرشەكە دەكەیت، مەهێڵە هەستێتەوە. ئەقڵی نەیارەكەت لەكار بخە. شەپۆلێك هێرشی خۆگری بەردەوام ئەقڵ و جەستەی پەك دەخات.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هەر کاتێك شیاو بوو، سوودی گۆڕەپان بقۆزەرەوە.

+ وا بکە ئەوانیتر تەماشا بکەن کاتێك هەست دەکەیت تۆ لە نەیارەکەت لێهاتووتریت. کاتێك کەمتر ئاسودەیت، هەوڵ بدە بەبێ ئامادەبوون کێبڕکێ بکەیت.

+ بۆ پەرەپێدان و باشکردنی ئەداکەت، سەرکەوتنەکانت "رایەڵ" بکەرەوە بۆئەوەی ئەگەر ویستت ئەوا بچیتە دۆخی نموونەییتەوە.

+ هەرگیز بە ترسەوە هەنگاو مەنێ. تەرکیز بخەرە سەر ئامانجەکە نەك خۆت.

+ لە ئەقڵی خۆتدا، پرۆڤە لەسەر ئەداکەت و ئەو دەرەنجامە بکە کە دەتەوێ.

+ هەمیشە با پلانێکی پاڵپشتت هەبێ. ئەگەر تاکتیکەکانت کاریگەرییان نەبێ، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە دەتوانی بە ئاسانی دەتوانیت بچیتە سەر پلانێکی تر.

+ شتی چاوەڕواننەکراو بکە و ئاگاداری مەکەوە. بە هەنگاونان بە شێوەیەکی پەرپوت، هاوسەنگی نەیارەکەت تێك دەدەیت.

(٢٣)

ئەو هەڵە نمرە یەکەی زۆربەی خەڵکی لە ژیانیاندا ئەنجامی دەدەن

ئەمە هەر ئەو هەڵە گەورەیەیە کە قومارچییەکانیش دەیکەن!

شێوازی قومارکردنی خەڵك و چۆنێتی ژیانیان زۆرجار هاوتەریبن. چونکە لە راستیدا ژیان زنجیرەیەك قومار و بڕیارە و ئەوەی کە بڕیاری موجازەفەی لەسەر ئەدەین و ئەو دەرەنجامەی بەدوایدا دێت، زۆرجار جۆری ژیانمان دیاری دەکات. زۆرێك لە خەڵکی بە شێوەیەکی سیستەماتیکی هەمان هەڵە لە ژیانیاندا ئەنجام دەدەن. ئەمەش دەتوانین بە روونی لە نموونەی قومارکردندا تێبینی بکەین.

گازینۆکان تەنیا کار لەسەر رێژەی ٢٪ دەکەن بۆ قومارەکانی وەکو (بلاك جاك) و (بەکارات). هەندێ لە یارییەکان- پەیوەست بە شارەزایەتی یان نەزانیی قومارچییەکان- هەندێ لە قومارەکان دەشێ قازانجی ٢٠٪ یان زیاتر بدەن بە گازینۆکان. کەواتە ئەی بۆچی لە رۆژێکی ئاساییدا ٨٠٪ی خەڵك پارە دەدۆڕێن؟

بازاڕی پشکە داراییەکان دوو ئاراستەی هەیە کە دەتوانێ تیایدا بجوڵێ: بەرز و نزم. ژیریی باو پێمان دەڵێت تۆ چانسی پەنجا بە پەنجات هەیە بۆ بردنەوە

یان بۆ دۆڕان. لەگەڵ ئەوەشدا، ٩٠٪ی ئەو خەڵکەی کە ڕۆژانە لە بازاڕدا یاری دەکەن- لەلایەن خۆیانەوە، بەبێ سەرچاوەیەکی دەرەکی- زۆربەی کات دەدۆڕێنن. بۆچی؟ لەبەر ئەگەرەکان نیە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەمە ستراتیژیانە.

قومارچیی (ئەلف): ڕاونەر

ئەمە سیناریۆیەکی ئاسایی قومارچیی (ئەلف)ە. ئەو گرەو لەسەر ١٠ دۆلار دەکات و دەدۆڕێنێت. ئێستا گرەو لەسەر ٢٠ دۆلار دەکات و دەیدۆڕێنێت، لەسەر ٣٠ دۆلار دەیکات و دەیدۆڕێنێت. لەکاتێکدا کە بەرەو خراپتر دەچێت، بڕە پارەی گرەوەکانی زیاتر دەکات. قومارچییەکە هەوڵ دەدات ڕاوی پارەکەی بنێ- هەوڵ دەدات هەموو پارەکەی بە یەك دەست بگەڕێنێتەوە لە ڕێگەی گرەوکردن لەسەر پارەی زیاتر بۆ قەرەبووکردنەوەی جارەکانی دۆڕاندنی.

قومارچیی (ب): پیاوێك کە لەدژی خۆی پەرتەوازە بووبێت، دەکەوێت

ئەمە سیناریۆیەکی ئاسایی قومارچیی (ب)یە. گرەو لەسەر ١٠ دۆلار دەکات و دەدۆڕێنێت، گرەو لەسەر ١٠ دۆلاری تر دەکات و دەیدۆڕێنێت. پاش کەمێك بڕە پارەی گرەوەکەی دادەبەزێ بۆ ٥ دۆلار. پلانێکی باشە؟ نا، چونکە هەرگیز هەست بە سەرکەوتن ناکات. ئەگەر گرەوی ٥ دۆلار بباتەوە، ئەوا هەست دەکات کە دەبووایە گرەوی لەسەر زیاتر بکردایە و ئەگەر بیدۆڕێنێت ئەوا هێشتا دۆڕاوە. تا ڕادەیەك دڵخۆشە کە دۆڕاوە، چونکە لە ڕێگەی دۆڕانەوەیە کە ئێستا دەتوانێ دابەزاندنی بڕەپارەی گرەوەکەی پاساو بدات!

ئەی ئەو کاتەی کە دەیبەینەوە؟ هۆکارێکی تری ئەمەی کە گازینۆکان شەمعدانە کارەباییەکان لە بەردی بە نرخ کە دەگەنە ملیۆن دۆلار هەڵدەواسن، ئەوە نیە کە حکومەتی پرۆگرامی کۆمەکی بۆیان تەرخان کردووە، بەڵکو ئەوەیە کە قومارچییەکان نازانن کەی بوەستن. تا چەند درێژخایەنتر قومار بکەیت باشترە بۆ خانەکە. کاتێك تۆ پارەت لێدەبڕێت دەوەستیت. بەڵام کاتێك کە ئەیبەیتەوە کەی دەوەستیت؟ زۆرجار ناوەستیت، چونکە هیچ هۆکارێك نیە کە وات لێبکات. بۆیە بەردەوان ئەبیت تا ئەو کاتەی کە دۆخەکە لەدژت ئەوەستێتەوە. ئەدۆڕێنیت، پاشان ناچار دەکرێیت کە بوەستیت.

کەواتە کاتێك زیادکردنی بڕەپارەی گرەو لە بەرانبەر دۆڕاندا چارەسەر نەبێ و کەمکردنەوەی بڕەکە لەکاتی دۆڕاندا هەمدیس چارەسەر نەبێ، ئەوا چارەسەر چیە؟ توێژینەوەکان دەڵێن، کاتێك ئەدۆڕێنیت ئەوا شتێك بکەیت کە قومارچییەکان حەز بە کردنی ناکەن-وەستان. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێك تۆ دەیبەیتەوە یان خەریکە بیبەیتەوە، ئەوا ستراتیژییەکی عادیلانە ئەوەیە کە کەمێك بڕی یارییەکەت زیاد بکەیت.

راستییەکی سەرنجڕاکێشی تر ئەوەیە کە هەموو ستراتیژییە سەرنەکەوتووەکانی قومار بە ترسەوە دادەڕێژرێن. کاتێك تۆ بە ترسەوە هەنگاو دەنێی، بڕیارەکانت لۆژیکی نین، بەڵکو هەستین. ئەمەش بوونت بە لایەنی دۆڕاو مسۆگەر دەکات. هەرگیز هیچ شتێك بە ترسەوە ئەنجام مەدە. ئەگەر پێویستت بەوەیە ببەیتەوە، ئەوا دەدۆڕێیت. تەنیا دەبێ تەرکیز بکەیتەسەر گەمەکە نەك دەرەنجامەکەی. ئەگەر دوعا دەکەیت بۆ بردنەوە، ئەوا لە دۆڕان دەترسی. باشترین ئەقڵیەت ئەقڵیەتی خۆ جیاکردنەوەی بێگەردە- کە تیایدا تۆ بە

تەواوی بابەتی و ناهەستیت. ئەگەر تۆ گەمە بەو پارەیە دەكەیت كە ناتوانیت بیدۆڕێنیت، ئەوا مەحاڵە ئەو برگە هەستییە لە پرۆسەی بڕیاردانت لابیەیت.

دەتوانیت ئەو جارانە بیر خۆت بخەیتەوە كە بە تەواوی لە رووبەرەكەدا بوویت؟ لەوانەیە ئەوەت بیر بێتەوە كە ترس ئامادەیی نەبوو. تەنیا كرداری بێگەرد هەبوو كە تیایدا تەنانەت ئاگات لە خۆشت نەبوو، تەنیا ئاگاداری ئەوە بوویت كە ئەتكرد. ئەمەیە شێوازی بردنەوەت لە قومار و لە ژیاندا. هەروەكو پەندەكە دەڵێ، ئەوەی بێباكە، براوەیە! ئەگەر دەترسیت، چاوەڕێ بە تا ئەو كاتەی ئاسودەتریت بەر لەوەی هەنگاو بنێیت. ئەگەر هەست بە ئاسودەتر ناكەیت، هەنگاو مەنێ- دەنا دەدۆڕێیت. هەروەكو بینیمان، ستراتیژیی ئێمە لەكاتی قوماردا تەقریبەن هاوشێوەیە لەگەڵ شێوازی مامەڵەكردنمان لەگەڵ ژیانی واقیعیدا. كەواتە لە رێگەی گۆڕینی تاكتیكەكانت، ئەوا دەتوانیت لەگەڵ ئەگەرەكاندا بڕۆیت نەك هەستەكانت و نزیكەی هەموو جارێ براوە بیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ كاتێك شتەكان بە دڵی تۆ دەڕۆن بەڕێوە- كاتێ تۆ بە ئاراستەی سەركەوتن دەڕۆی- ئاساییە كە قورساییەكی زیاتر بە دۆخەكە بدەیت و كەمێك مرجازەفەكەت زیاد بكەیت. كاتێكیش بەرەو بەهێزی دەڕۆیت، دەبێ بزانی كەی دەوەستی، خۆت ناچاری كشانەوەی پێش وەخت مەكە. بەڵام كاتێ شتەكان لەدژی تۆ دەبنەوە، بوەستە و ئارام بگرە.

+ هەرگیز هیچ شتێك بە ترسەوە ئەنجام مەدە، ئەگەر دەتوانی خۆتی لێ دوور بخەرەوە. ترس بیركردنەوەت دادەپۆشێ و تەركیز دەباتەسەر دەرەنجامێكی نێگەتیڤ ئەگەر پێویستت بە بردنەوە بێت، ئەوا دەدۆڕێی،

چونکە تەرکیزت دەچێتەسەر مەترسییەکە نەك واقیع. خۆت لە ئامانجەکە جیا بکەرەوە و وەرەوە ناو رووبەرەکە بەر لەوەی کە هەنگاو بنێیت.

بەشی پێنجەم

ژیان ئاسان بكە: فێربە چۆن بە خێرایی بارودۆخە هەرە بێزاركەر، نائومێدكەر و قورسەكان ی ژیان بگریتە بەر و هەموو جارێك یارمەتی بەدەست بهێنیت!

ئەم بەندە گەورەترین ستراتیژیی سایكۆلۆژیی دەگرێتەخۆی بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ بارودۆخ و كاتە هەرە قورسەكانی ژیان دا. ئەگەر دەتەوێ ژیانت سادە بكەیتەوە یان تەنیا شتەكان ئاسانتر بكەیت، ئەوا تەنیا ئەم تاكتیكانە بەنرخ دەبن بۆت. بۆ نیگەرانی و پشێوییە بچوكەكانی ژیان، كتومت فێر دەبیت كە چۆن دڵنیابیتەوە لەوەی كە ئاخۆ شتەكان هەموو جارێك بە دڵی تۆن.

(٢٤)

وا لە هەر کەسێك بکە کە دەستبەجێ تەلەفۆنت بۆ بکاتەوە

چەند ستراتیژێکی جیاواز هەن کە خەڵکی بەکاری دەهێنن بۆ ئەوەی مێسجەکەیان وەڵام بدرێتەوە. یەکێك لەو کردارانەی کە زۆر بە کەمی سەرکەوتووە بەڵام زۆر بەکار دێت بریتییە لە مێسجی "بە راستی ئەمە زۆر گرنگە". ئەمە لەم دەستەواژەیە دەچێت، "وا باشترە تەلەفۆنم بۆ بکەیتەوە.."یان" ئەمە حاڵەتێکی بەپەلەیە...". ئەم مێسجانە تەنیا کەسی پشت تەلەفۆنەکە بێزار دەکەن و بە شێوەیەکی ناپێویست نیگەرانی دەکەن. بێگومان بارودۆخەکە پێویستی بە جۆرە مێسجێکە کە گونجاوترینە، بەڵام ئەم دەستەواژانەی خوارەوە باشترین تاکتیکی سایکۆلۆژین بۆئەوەی کەسەکە تەلەفۆنت بۆ بکاتەوە. ئەمانە پەیوەندییان بە لایەنی بنچینەیی سروشتی سەرەتاییەوە هەیە: واتە ویستی زانین.

١- بۆم دەرکەوتووە و درەنگیش نیە! کە تەلەفۆنت کردەوە پێت دەڵێم.
٢- زۆر دڵخۆشم لەبارەی مەسەلەکەی تۆوە. تەلەفۆنم بۆ بکە، قسەی لەسەر دەکەین.

٣- ئەوەندە قەرزاری تۆم. کە تەلەفۆنت بۆ کردمەوە پێت دەڵێم.

٤- تۆ راست بوویت. کە تەلەفۆنت کردەوە باسی دەکەین.

٥- دەزانم کەیفت بەمە دێت! کە تەلەفۆنت کردەوە پێت دەڵێم چۆن.

بەڵام چ مێسجێك لەویتر خێراتر کاریگەری دەبێ بۆ وەڵامدانەوە؟ ئەم شانزە وشەیە لەسەر هەر ئامێرێك یان لای هەر سکرتێرەیەك بەجێ بهێڵە و چاوەڕێی زەنگی تەلەفۆنەکەت بکە.

"دەستخۆشیت لێ دەکەم لەوەی کە کردت... تکایە تەلەفۆنێکم بۆ بکە. دەمەوێ بە شەخسی سوپاست بکەم".

ئەمە تەواوی مێسجەکەیە. ئەو کەسەی تەلەفۆنەکەی بۆ کراوە دەزانێ کە بە مێسجێکی لەم شێوەیە، هیچ گرفتێك لەئارادا نابێ- نە روونکردنەوە و نە سەرئێشە. ئەمە ویستی زانین لەگەڵ سوپاسگوزاریدا ئاوێتە دەکات. ئەمە پیشانی دەدات کە تۆ کەسێکی باشیت لە بەرانبەر دانناـن بەوەی کە ئەنجامتداوە (هەرچیەك بێت) و ئەمەش هەستێکی باشی لادروست دەکات: ئەمەی کە ستایش بکرێت. لە هەمووی گرنگتر، ئەمە سەرلێ شێوێنەرە. گرنگ نیە مێسجەکە چەندە سەرنج رادەکێشێت، ئەگەر روون بێت کە تۆ لەبارەی چیەوە ئەدوێیت، کەسەکە هەمیشە بڕیارێك ئەدات لەبارەی ئەوەی کە ئاخۆ بایی پێویست گرنگە کە تەلەفۆنت بۆ بکات. ئەگەر نەتوانێ بڕیارێك بدات لەبەرئەوەی زانیاریی پێویستی لا نیە، ئەوا ناتوانێ بگاتە ئەو ئەنجامەی کە تەلەفۆنت بۆ بکاتەوە. ئایا تا ئێستا مێسجێکی سەرلێشێوێنەرت لەسەر ئامێرەکەت پێگەیشتووە کە لەگەڵ مێسجە ئاساییەکانی تردا تێکەڵ بووبێت؟ ئەگەر ئەمەت بەسەرهاتووە، لەوانەیە ئەوە بیر خۆت بهێنیتەوە کە ئەوەیان کە

هیچ مانایەکی نیە وات لێدەکات تەلەفۆنی بۆ بکەیت بۆ ئەوەی بزانی چی هەیە– چونکە بۆی هەیە گرنگ بێت. ئەگەر کەسەکە لە مێسجەکە تێبگات، ئەوا خۆی بۆی خۆی ئەتوانێ بگاتە ئەو ئەنجامەی کە ئاخۆ

گرنگە یان نا و تۆ ناتەوێ ئەو بڕیارەکە بدات.

ئەوەی کە نازانرێ پێویستی بە روونکردنەوە هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە زۆرێك لە خەڵکی گفتوگۆیەکی تەلەفۆنیی خۆش لەگەڵ هاوڕێ باشەکەیان ئەپچڕێنن بۆ وەڵامدانەوەی زەنگێکی نادیار کە چاوەڕوانە. بۆچی؟ چونکە نازانن کێیە و لەوانەشە گرنگ بێ! نەزانراو هۆشداریمان ئەداتێ. بێگومان لەبەرئەوەی دەتەوێ مێسجەکەت وەڵام بدرێتەوە، دەبێ بڵێی کە تۆ کێیت، بەڵام هەرچی پەیوەندی بە بەشەکەی تری مێسجەکەوە هەیە، لێیان گەڕێ با خۆیان بزانن. لێکدانی هەموو ئەم فاکتەرانە لە مێسجێکدا رێگایەکی دڵنیایە بۆئەوەی وا لە هەر کەسێك بکەیت وەڵامت بداتەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ مێسجێك بەجێ بهێڵە کە بە شێوەیەك لە شێوەکان سوپاسگوزاریی تۆ پیشان ئەدات بەڵام روون نەبێت ئاخۆ لەبارەی چیەوەیە. مرۆڤەکان فزولییەکی سروشتییان هەیە و بە تەمومژاویی کردنی مێسجەکەت، ئەو کەسەی دەتەوێ تەلەفۆنت بۆ بکات ناچار دەبێت سۆراخی روونکردنەوە بکات.

(٢٥)

وا لە هەر کەسێك بکە بتبورێت لە بەرانبەر هەرشتێکدا بێت

باشە. تۆ وەزعەکەت تێکدا و هەست بە گوناه دەکەیت. بەڵێن ئەدەیت کە دووبارەی نەکەیتەوە. ئەگەر ئەمە بەسە بۆ راستکردنەوەی شتەکان، زۆر باشە. بەڵام هەردووکمان دەزانین کە تەنیا "داوای لێبووردن دەکەم" بەس نیە بۆ راستکردنەوەی دۆخەکە. با بزانین چۆن سایکۆلۆژی وەکو یارمەتیدەرێك بەکاردەهێنین بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن، بەخێرایی.

هەڵبەت ستراتیژی سایکۆلۆژی بۆ سۆراخکردنی لێبووردن لە حاڵەتی خەیانەتکردن لە هاوسەرەکەت جیاوازە لە حاڵەتی دواکەوتن لە کۆبوونەوە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەت بەهۆی قەرەباڵغیی هاتوچۆوە. (هەروەها تاکتیکەکان بە پێی ئەوەی ئاخۆ وشەکانت یان رەفتارەکەت تووشی گرفتی کردووی، ئەگۆڕێن. سەرەتا تەرکیز ئەکەینە سەر راستکردنەوەی کردارە هەڵەکان، پاشان ئێینە سەر ئەوەی چۆن پۆزش بۆ قسە هەڵەکانت بێنیتەوە). لەو حاڵەتانەدا کە نیازت پاك بووە بەڵام کاریگەرییە دەرەکییەکان هاتوونەتەناوەوە، ئەمەی خوارەوە بەکاربێنە.

توێژینەوەکان دەڵێن ئەگەر پۆزشەکەت بەهۆی بارودۆخێکی دەرەوەی کۆنتڕۆڵی خۆتەوە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زۆر پەسەندتر وەردەگیردرێت لەو

پزیشکەی کە تەنیا ئەو هۆکارانە دەردەبڕێ کە کۆنترۆڵت بەسەریاندا هەبووە. بۆ نموونە، تەنیا وتنی "تاقەتم نەبوو" یان "بەتەواوی بیرم چووەوە" لەوانەیە قین و رقێکی زیاتر لە بەرانبەر تۆدا بەرهەم بهێنێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر گرفتەکە رووداوێکی گەورەی سەیارە یان پەنچەربوونی تایە گرفتەکە بێت، ئەوا دەستبەجێ ئەبووردرێیت. هۆکاری ئەمە، ئەوەیە کە کەس نایەوێت هەست بەوە بکات کە بەکاردەبرێ یان وا بیر بکاتەوە کە تۆ "بێباک" بوویت. بۆیە لە رێگەی لۆمەکردنی سەرچاوەیەکی دەرەکی، ئەو تێڕوانینە لا دەبەیت کە وای لێدەکات هەست بە تورەیی و بێ بەهایی بکات.

کەواتە، ئەگەر هەڵەکەت لە دەرەوەی کۆنترۆڵی خۆتدا بوو، با کەسەکە بزانێ. شتێك کە پێویستە لەبەرچاوی بگریت، ئەوەیە کە پێویستە تۆش رێگەی بدەی بزانێ کە تۆ پلانت بۆ ئەم ئەگەرە داناوە بەڵام سەرکەوتوو نەبوویت. بۆ نموونە، ئەگەر قەرەباڵغی هاتوچۆ بووەهۆی دواکەوتنت، پێویستە قسەی پێ ببڕیت، چونکە لەوانەیە بڵێ، "ئەزانیت کە ئەمە بۆ من گرنگ بوو ئەی بۆ کاتێکی زیاترت لەبەرچاو نەگرت؟" لەکاتی روونکردنەوەی بارودۆخەکەدا ئەو راستیەش باس بکە کە تۆ ئەگەری ئەو کێشەیەت پێشبینی کردووە- بۆ نموونە قەرەباڵغیی هاتوچۆ- بەڵام زۆر گەورەتر بووە لەوەی کە خۆت بۆ ئامادە کردووە.

شتێکی تر کە پێویستە لەبەرچاوی بگریت، ئەوەیە کە دەبێ پزیشکەکەت دیاریکراو و راستگۆیانە بێت. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە خستنەڕووی هۆکارێکی دیاریکراوی بارودۆخەکە لەبری هەندێ شتی گشتیی تەمومژاوی، زۆر کاریگەرە لە کەمکردنەوەی تورەیی کەسەکەدا. هەموو مەسەلەکە لە وردەکاریدایە!

پێویستە ئەمە بەس بێت، بەڵام ئەگەر بەس نەبوو ئەوا دەتوانیت بچیتە سەر ئەو تاکتیکانەی خوارەوە کە بۆ حاڵەتی توندتری شکاندنی متمانە و بەهەندوەرگرتن و بۆ ئەو کاتەی کە بارودۆخەکە لە کۆنترۆڵی تۆدا نیە داڕێژراون.

کانێ تۆ شتێکی هەڵەت ئەنجام داوە، ئەم کەسە بە جۆرێك لە جۆرەکان هەست دەکات غەدری لێکراوە. هەستێکی ناپاکی بەرانبەرکران دروست بووە. هەست دەکات بایی پێویست ڕێزی لێ ناگریت، باکت پێی نیە و هیتر. بۆیە تەنیا وتنی "داوای لێبوردن دەکەم" بارودۆخەکە راست ناکاتەوە، چونکە تۆ هەستی شکۆمەندیت بۆ نەگەڕاندووەتەوە. کردارەکانی بەشێك لە هێزی ئەو دەبەن. بۆئەوەی هەست بە باشتر بکات، پێویستە بیگەڕێنیتەوە دۆخی سایکۆلۆژیی پێشووی. ئەمەی خوارەوە قاڵبێکە بۆ پرۆسەیەکی چوار قۆناغی کە سەرکەوتنت لە بەدەستهێنانی لێبووردنی خێرا و تەواو مسۆگەر دەکات.

قۆناغی ١: بەرپرسیارێتی، پۆزش و راستگۆیی

بە پێچەوانەی بارودۆخی پێشووەوە، لێرەدا گرنگە کە بەرپرسیارێتییەکی تەواو لە بەرانبەر کردارەکانت بگریتە ئەستۆ. لۆمە لەسەر خۆت لامەبە یان پۆزش بە لایەنێکی ترەوە پەیوەست مەکەوە، ئەمە تەنیا بارودۆخەکە خراپتر دەکات. کەسەکە چاوڕێی ئەوە دەکات کە، تا رادەیەك، لۆمەی ئەوانیتر بکەیت. ئەمە سوودی نیە، چونکە کە سەرزەنشت خرایە سەر کەسێك یان شتێکی تر، ئەوا تەنیا ئەو کەسە یان ئەو شتە دەتوانێ هەستی گرنگبوون بۆ کەسەکە بگەڕێنێتەوە. ئەگەر بەرپرسیارێتییەکە بخەیتە ئەستۆی خۆت ئەوا هێزی ئەوە پەیدا دەکەیت کە دۆخەکە راست بکەیتەوە. جارێکی تر، پێویستە هاوسەنگی

بدرێتەوە بە هەست بە گرنگیکردنی کەسەکە. پێویستی بەوەیە کە بزانیٚ بەکارنەبراوە و هەستەکانی لەبەرچاوگیراون.

پاشان پۆزش بۆ رەفتارەکەت بهێنەرەوە. ناوبەناو بیرمان دەچێت کە وشەکان بە راستی دەربڕین، "داوای لێبووردن دەکەم". لەکاتێکدا کە زۆرجار ئەم وشانە بە تەنیا بەس نین، بۆ تێکڕای ستراتیژییەکەت زۆر جەوهەریین بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن. هەندیٚ جار وتنی ئەمە قورسە، بەڵام ئەوەندەی قورسییەکەی، گرنگیشە بۆ بەدەستهێنانی لێبووردن.

دواجار، جەخت بکەرەوە لەوەی کە راستگۆییەکەت شوێنی خۆی دەگریٚ. هەر پۆزشێك کە راستگۆیانە نیە، باوەڕی پێناکرێت. ئەگەر باوەڕیشت پیٚ نەکرا ئەوا لێت نابوردرێت. ئەگەر بە راستی بە داخ نەبیت، ئەوا لەوانەیە جارێکی تر ئەوە بکەیتەوە کە کردووتە و کەسەکە بخەیتەوە ناو ئێش و خەمی زیاترەوە. بۆیە، ئەگەر بە راستت نیە، مەیڵیٚ. ئەگەر بە راستی هەست بە ئەسەف ناکەیت ئەوا لەوانەیە کاتی ئەوە بێت کە جارێکی تر بە بارودۆخەکە یان پەیوەندییەکەتدا بچیتەوە.

قۆناغی ٢: هەستی پەشیمانی و سزا

قۆناغێکی گرنگی ئەم پرۆسەیە ئەوەیە کە بزانیٚ ئامادەی رووبەڕووی هەموو دەرەنجامەکانی کردارەکانت بیتەوە و قبوڵیان بکەیت. پۆزش بەبیٚ هەستی پەشیمانی وەکو ئۆتۆمبێلی پێشبڕکیٚ وایە بەبیٚ بەنزین: زۆر نایاب دیارە بەڵام هیچ ناکات. پیشاندانی هەستی پەشیمانی ئەو شتەی بۆ دەگەڕێنێتەوە کە لەدەستی داوە: هێز.

لەوانەیە هیچ نەکات یان هیچی وەها نەکات ئەگەر چارەنووسی بخەیتە ناو دەستەکانیەوە. بەڵام بیرت نەچێت کە هەرچۆنێك بێت لەم خاڵەدا چارەنوسی تۆ لە دەستی ئەودایە.

بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی سەربەستانە هێزی پێ بدەیت- و وەکو هێزی خۆی دانی پێدابنێیت- بۆ ئەوەی چارەنوست دیاری بکات، زۆر گرنگە. ئەو دادپەروەری دەوێ بۆ ئەوەی کە کردووتە. ئەو دەیەوێ وەکو مرۆڤێك مومارەسەی مافەکانی بکات و ئەو رێزەی لێ بنرێت کە شایستەیەتی. ئەوەی کە لێت سەندووە بیدەوە، ئینجا لێبووردن بەدەست دەهێنیت. تۆ بە وتنی شتێکی وەکو "من دەزانم کە ئەوەی کردم هەڵە بوو، هەموو مافێکی ئەوەت هەیە کە لێم تورە بیت. ئامادەم دەرەنجامی کردارەکانم قبوڵ بکەم" دەست پێبکەیت.

خاڵی هێز

توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە، تەنانەت لە کەیسەکانی دادگاشدا ئەگەر هەستی پەشیمانی نەخەیتەڕوو ئەوا لەوانەیە حوکمێکی توندتر وەربگریت. پێویستە هاوسەنگی بدەیتەوە بە وشەکانت، ئەگینا وەکو رێگایەکی راستکردنەوەی شتەکان، سزا دەدرێیت. لە هاوسەنگیدا دادپەروەری دەدۆزینەوە. لە دادپەروەریشدا لێبووردن دەدۆزینەوە.

لە حاڵەتە توندەکاندا، لەوانەیە پیادە کردنی ئەم تەکنیکانەی خوارەوە پێویست بێت کە یارمەتیت دەدەن دەستبەجێ توڕەییەکەی هێور بکەیەوە.

لێرەدا، تۆ هەنگاوێکی زیاتر دەچیتە پێش و لە راستیدا پێشنیاری سزادان دەکەیت– سەختترین سزایەك كە بە خەیاڵتدا بێت. ئەو کاتە ئەو ناچار دەبێت رازیت بکات کە باسی سزادان نەکەیت، چونکە لەوانەیە هەست بەوە بکات کە تۆ شایستەی سزایەکی ئەوەندە قورس نیت. بەم کارەش، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە کاریگەرییەکی سایکۆلۆژی دروست دەکات کە پێی دەوترێت نامەماهەنگی ئیدراکی. (ئەمەش بە دۆخێکی شڵەژان دەناسرێتەوە کە ئەو کاتەی کەسەکە دوو تێڕوانین یان بیرۆکەی ناکۆکی هەڵگرتووە، سەرهەڵدەدات. بۆ کەمکردنەوە شڵەژانەکە، دەبێت کەسەکە ناجێگیرییەکەی پاساوبدات). ئەو کاتەی کە تۆی رازی کرد کە خۆت لەو سزا قورسە نەدەیت ئەوا دەبێ ئاشت بێتەوە لەگەڵ ئەو واقیعەی کە ئەوەی کە کردووتە "ئەوەندە خراپ نەبووە کە پێی وابووە" وەکو رێگایەکی نائاگایانە دەرککردنی هەستە ناکۆکەکانی. بە دەربرینێکی تر، ئەو بە شێوەیەکی نائاگایانە بەڵگەیەکی ئەقڵانی بۆ خۆی دەهێنێتەوە، "ئەگەر ئەوەی کردوویەتی ئەوەندە خراپ بێت، بۆچی دەمەوێ لەم سزا قورسە بیهێنمە دەرەوە؟"

قۆناغی ٣: دووقاتکردن و روونکردنەوە

تاوەکو ئێستا، تاکتیکەکان تۆیان خستووەتە سەر ڕووی ئاو، بەڵام بۆئەوەی بگەیتە وشکانی، ئەوا دەبێت زیاتر بڕۆیت و ئەمەی خوارەوە پیادە بکەیت.

بۆی روون بکەوە کە چۆن ئەو بارودۆخەی ئەم رووداوەی دروستکردووە جارێکی تر روونادات‌ەوە. بەشێکی توڕەییەکەی لە رەفتارەکەت ئەوەیە کە چاوەڕوانی ئەو کردارەکانەی لێت نەکردووە . بۆیە، ئەمە شتێکە رووی‌داوە و دەشێت جارێکی تریش بەبێ ئاگاداری یان هۆشداری رووبداتەوە. ئەگەر بتوانی

دڵنیای بکەیتەوە کە جارێکی تر ئەم ڕووداوانە ڕوو نادەنەوە، ئەوا بەشێکی زۆری نیگەرانییەکەی نامێنێت. بە کپکردنی ڕووداوەکە، تۆ کاریگەرییەکەی وەکو شتێکی چاوەڕواننەکراو لەسەر ژیانی کەم دەکەیتەوە نەك وەکو شتێك کە دەشێ جارێکی تر ڕووبەڕووی بێتەوە.

ئێستا کاتی ئەوەیە کە تۆ وەڵام بدەیتەوە، "بۆچی؟" تەواوی جیهانەکەی شێواوە، هیچ شتێك واتایەکی نیە و دەبێ تۆ ڕوونکردنەوەیەکی مەعقولی پێ بدەیت لەبارەی ئەوەی کە بۆچی ئەوەت کردووە کە کردووتە. ئەو ڕەزامەند نابێت و پێناچێت بتوانێ هەروا لەگەڵیدا بڕوات تا ئەو کاتەی کە تێ دەگات لەوەی کە چی بووەتەهۆی ئەوەی تۆ ئەو ڕەفتارە بنوێنیت. تەنیا وتنی "نازانم" یان "پێم وانەبوو" هیچ پەیوەندی نیە بە لابردنی ترسەکانی لە دووبارەبوونەوەی کردارەکە.

بەڵام لێرەدا تۆ دەکەویتە ناو تەحەدییەکەوە- تەحەدییەك زۆربەی ئەو خەڵکانەی خنکاندووە کە گەیشتوونەتە ئەو سنوورە. چۆن کردارەکانت ڕوون دەکەیتەوە بەبێ ئەوەی کە وا دەرکەوێ بەرگرییان لێدەکەیت؟ ئەمە دوایین شتێکە کە تۆ دەتەوێ بیکەیت.

باشترین ڕێگا بۆ ڕوونکردنەوەی کردارەکانت ئەوەیە کە ڕەگوڕیشەیان لەناو ترسدا دابکوتیت. چ ئەوەی بارودۆخێکی هاوڕێیەتی یان بزنس بێت، تۆ مامەڵەکەت هەر لەگەڵ مرۆڤەکاندایە. هەموو خەڵکیش لە ترس تێدەگەن. بنچینەیی و بێگەردە (بۆ نموونە "زندەقم چوو چونکە شتەکان زۆد بە باشی بەڕێوە دەچوون"، "ترسی ئەوەم هەبوو کە فەسڵم بکەیت ئەگەر لەبارەی گرەنتییەکەوە درۆ نەکەم."، " لەبەرئەوە درۆم کرد چونکە وتم ئەگەر ڕاستییەکەت بۆ دەرکەوت ئەوا ڕقت لێم دەبێت").

ئێستا کردارەکانت وەکو ناپاکی بەرانبەر متمانە نابینرێن و زیاتر وەکو ترسی نائەقلانیی کەسێکی شڵەژاو دەبینرێن. ئەمە لاوازی و هەستیاریی تۆ زیاد دەکات و هەستی شکۆمەندی و هێز بۆ ئەو دەگەڕێنێتەوە. بە هێورکردنەویە ترسەکانت، ئەو ڕۆڵێکی گرنگ و چالاک دەبینێت لە گەڕاندنەوەی هەستکردن بە کۆنترۆڵی خۆی.

لەبیرت بێت کە ئامانجەکە بریتییە لە گەڕاندنەوەی هەستی هاوسەنگی و ئەمە لەگەڵ تاکتیکەکانی تردا کاریگەرە، چونکە داکوتانی پاڵنەرەکانت لە ترسدا، تێبینیکردنی خودی خۆت کەم دەکاتەوە. ترس، کاردانەوەیەکە لە بەرانبەر نەتوانینت لە مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخەکەدا. ئەمەش تەواو پێچەوانەیە لەگەڵ بێباکی، بیروباوەڕی خۆپەرستانە- شتێک کە تۆ ناتەوێ بیخەیتەڕوو.

خاڵی هێز

ئایا تا ئێستا تێبینیت کردووە کە کاتێك کەسێك میزاجمان تیك دەدا زۆرجار دوو شت ئەکەین؟ یەکەم، تووڕە دەبین، دووەم، هەوڵ دەدەین بزانین ئەو کەسە چۆن دەردەکەوێ. یەکەم، ئێمە تووڕەین چونکە ئێمە لەلایەن کەسەکەوە "ڕێزمان نەگیرا" و دووەم، دەمانەوێ بزانین چۆن دەردەکەوێ یان لەچی ئەچێت بۆئەوەی بڕیار بدەین ئاخۆ کەسەکە لەوانەیە کە بە "مەبەست" وا ئەکەن. پیرەژنێك ئەوەندەی پیاوێکی گەنج تووڕەمان ناکات. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە پێمان وایە پیرەژنەکە بە ڕێکەوت میزاجمان تێك دەدات و شتێکی شەخسی لە پشتەوە نییە. تەواوی کاردانەوەکانت لە خۆبینیی خۆتەوەن. کەسێك شتێکی لەگەڵدا کردوویت و تۆش تووڕە بوویت.

تۆناغی ٤: هیچ شتێك بۆی لە ئارادا نیە

دواجار، گرنگە بزانیّ کە کردارەکانت هیچ خۆشییەك، دەستکەوتێکی دارایی، یان هیچ جۆرە سوودێکی بەدواوە نەبووە. لەبەرئەوەی کەس ناتوانیّ لە کاتدا بگەڕێتەوە دواوە، دەبیّ نەك ئەوە بگەیەنیت کە نەك تەنیا ئەوەی کردووتە هەڵە بووە، بگرە هیچ سوودێکی چاوەڕوانکراویشی لیّ بەرهەم نەهاتووە. بیرت نەچێت کە کلیلی لێبووردەیی لە گەڕاندنەوەی هاوسەنگیدایە بۆ پەیوەندییەکە- جا کەسی بێت یان پیشەیی. ئەگەر بە شێوەیەك لە شێوەکان شتێکت بەدەستهێنابوو، ئەوا دەبیّ شتێکی زیاتری بۆ بگەڕێنیتەوە بۆئەوەی تۆخەکە راست بکەیتەوە. هەرگیز دان بەوە دامەنیّ کە رەفتارەکەت سوود و (پاداشتی دەرەکی) یان رەزامەندی (پاداشتی ناوەکی) تێدابووە. بۆ نموونە دەبیّ هەندیّ شتی لەم بابەتە بڵێیت، "سێکسەکە هەستێکی زۆر ناخۆشی لادروست کردم"، "هەرگیز فلسێکی پارە دزراوەکەم خەرج نەکرد"، "دواتر هەستم بە دڵتەنگی و گوناهێکی گەورە کرد" و هیتر.

ئەم ستراتیژییە هەستی لێبووردەییەکەی دەخاتەکار. ئێستا دەبیّ چاوەڕێی تاکە شتێك بیت کە ناتوانی جڵەوی بکەیت: کات. ئەو کاتەی کە کاتی پێویست تێدەپەڕیّ، هەموو شتەکان شوێنی خۆیان دەگرن و ژیانی ئاسایی پێشووت دەگەڕێتەوە.

خاڵی هێز

ئەوانەی سەرەوە هەڵەکانی رەفتارن، بەڵام هەندێ جار وشەکانمان بریندارکەن. ئەمانە لە رێگەی تەکنیکێکەوە بە ئاسانی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت بە ناوی بەجیهانیکردن. هەموو ئەوانەی کە جارێك قسەیەکی رەقیان لە دەم هاتووەتە دەرەوە و ئەوانەی کە بە بێ بیرکردنەوە قسە دەکەن، ئەم تەکنیکە وزەیەکی زۆرت بۆ دەگەڕێنێتەوە و ئێشی دڵت کەم دەکاتەوە.

بە شێوەیەکی کەسی

ئەگەر بە شێوەیەکی راستەوخۆ بریندارى بکەیت، زۆرجار دەستەواژەیەکی وەکو "بەگاڵتەم بوو" برینەکانی سارێژ ناکاتەوە. بۆیە دەبێ ئەوە بکەیت کە پێی دەوترێ بەجیهانیکردن هەر کە قسەکەت لە دەم هاتە دەرەوە. بۆ نموونە تۆ لەگەڵ هاوکارەکەت دەمەقاڵێتانە و تۆ پێی دەڵێیت هیچی لەباردا نیە (ئووپس!). رێك دوای ئەوەی کە ئەم قسەیەت کرد، پێویستە کۆنترۆڵکردنی زەرەرەکە بکەیت: "...هەموو ئەوانەی دیکەش کە لەم کۆمپانیایەن". ئێمە زیاتر بەو شتانە تووڕە دەبین کە بە شێوەیەکی کەسی لە بەرانبەرماندا بەکاردێن. ئەو زیادانەی دەیخەینە پاڵ قسەکە، کاریگەرییەکەی کەم دەکاتەوە. بەم شێوەیە قسەکە بە باوەڕێکی تەواو وەردەگیردرێت و کاریگەرییە شەخسییەکەی کپ دەکات. لەبری هەست بە بریندراربوون کردن یان دروستبوونی هەستێکی ناخۆش لەلای، لەوانەیە پێی وابێت پێویستت بە پشوویەك هەیە.

کەسی سێیەم

ئەگەر وشەکانت بە پێچەوانە شکانەوە یان بە بێ نیاز ئازاری کەسێکت دا، وشەکانت بە جیهانی بکە و قسەکانت بخەرە چوارچێوەی خاڵێکی بەرفراوانترەوە. بۆ نموونە بڵێ، "نا من نەموت تۆ شێتم دەکەی، وتم هەر کەسێك بەت شێتم ئەکات". لەبەرئەوەی وەکو ئاماژەیەك بە کەسی سێیەم ئەبیستێت، زۆرجار بایی ئەوەندە گومان پەیدا دەبێ کە مەبەستی روون بکاتەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر روونکردنەوەکەی تۆ بەهۆی بارودۆخێکەوە بوو کە لە دەرەوەی کۆنترۆڵتدایە، زۆر بە شێوەیەکی خوازراوتر وەردەگیردرێت لە پۆزشێك کە تەنیا ئەو هۆکارانە دەگەیەنێت کە تۆ کۆنترۆڵت بەسەریاندا نەبووە.

+ ئەگەر بارودۆخەکە لە دەرەوەی کۆنترۆڵی تۆدا نەبوو- بەو مانایەی کە بە تەواوی لە تۆوە بوو- ئەوا دڵنیابەرەوە لەوەی کە بەرپرسیارێتیی تەواوی کردارەکانت هەڵدەگریت.

+ دەبێ پۆزش هێنانەوەکەت راستگۆیانە و دیاریکراو بێت.

+ با کەسەکە بزانێت کە تۆ دەرەنجامی کردارەکان قبوڵە و ئامادەی رووبەڕووبوونەوە و ئەمەی کە چارەنوست لە دەستی ئەودایە. پێویستە هەستی هێزی بۆ بگەڕێنیتەوە.

+ پیشانی بدە کە چۆن ئەو بارودۆخەی رەفتارەکەی تۆی لێکەوتەوە جارێکی تر لە ئایندەدا دووبارە نابێتەوە.

+ ئەگەر ترس بەشێك بوو لە پاڵنەرەکەت، دڵنیابە لەوەی کە بە رێکوپێکی روونی دەکەیتەوە کە چۆن کردارەکانت رەگیان لەو ترسەدا هەبووە.

+ پیشانی بدە کە کردارەکانت هیچ سوود یان دەستکەوتێکی چاوەڕوانکراوی بەدواوە نەبووە.

(٢٦)

باشترین ڕێگە بۆ گەیاندنی هەواڵی خراپ

چۆن وا لە هەرکەسێك دەکەیت کە بە باشترین شێوە هەواڵ خراپ وەربگرێت

دەشێت ژیان هەندێ جار دڵڕەقانەترین زەربەمان لێبدات. کاتێك تۆ لە بارودۆخێکدایت کە بوویتە هەڵگر یان گەیەنەری هەواڵی خراپ، ئەم ستراتیژییە زۆر بە کەڵکت دێت. تۆ لێرەدا ئەوە فێر دەبیت کە چۆن دەتوانیت شێوازی کاردانەوەی کەسەکە بۆ هەر بارودۆخێك بگۆڕیت، لە ڕێگەی گۆڕینی شێوەی گەیاندنی زانیارییەکە پێی.

زمان کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر دەرککردنمان و دواجار هەستکردنمان بەوەی کە دەیبیستین. هەر لەبەر ئەمەشە کە زۆرجار خەڵکی فرۆشیار دەزانن کە نابێت بڵێن، "گرێبەستەکە واژۆ بکە". لەبری ئەمە، پێشنیاری ئەوە دەکەن کە "ئۆکەی ئەوراقەکە بکەیت". هەرچەندە هەمان شت دەکەیت، بە واژۆکردنی گرێبەستەکە زۆر ئاسودە نیت، چونکە لەوەتەی کە منداڵین لە مێشکماندا چەسپێنراوە کە هیچ شتێك واژۆ نەکەین و بە پارێزەرێك بڵێین کە سەیرێکی گرێبەستەکە بکات. بەڵام ئۆکەی کردنی ئەوراقەکە، شتێکە کە دەتوانی بەبێ نیگەرانی بیکەیت.

ڕێبەری تایەفە و تەریقەتەکان پەی بە کاریگەریی بەهێزی زمان دەبەن. لە ساڵی ١٩٩٧دا، سی و نۆ ئەندامی (هێڤنز گەیت) لە پرۆسەیەکی خۆکوژیی بەکۆمەڵدا گیانی خۆیان لەدەستدا. لە سەیرکردنەوەی شریتە ڤیدیۆییەکەیاندا ئەندامەکان پێش مردنیان تۆماریان کردبوو، بەردەوام لە ئەندامانی ئەو تەریقەتە گوێبیست دەبین کە جەستەیان بە حاویە ناو دەبەن. تێکشکاندنی "حاویە"یەك ئاسانترە لەو حاڵەتەی کە جەستەت بێت. پێ بە پێی ڕەتبوونی کات ئەو بیرۆکەیەیان قبوڵ کرد کە جەستەیان تەنیا حاویەیە و بۆیە گرنگی یان بەهایەکی زۆر کەمی هەیە. بۆیە بەلایانەوە زۆر ئاسان بوو کە لە حاویەکە "قوتار" ببن و خۆیان بکوژن.

خاڵی هێز

سیاسییەکان لە هێزی وشە تێدەگەن بۆ کاریگەری خستنەسەر ڕەفتار و تێڕوانین. خەڵکی بەوە ئاسودەترن کە گوێ بیستی کردەوەی سەربازی ببن نەك جەنگ، هەرچەندە هەمان مانایان هەیە. ئێمە پێمان باشترە گوێبیستی زیانی ماددی ببین نەك ئەمەی کە موڵکی خەڵك بە ڕێکەوت زیانی پێگەیەنرا. ئێمە بە دەستەواژەی تەقەی دۆستانە ئیزعاج نابین ئەگەر واتا ڕاستەقینەکەی- کوژرانی سەرباز بە دەستی سەربازەکانی هەمان هێز- نەبیستین. هەڵبەت لە خوێندنەوەی هەواڵەکانی سەر لە بەیانیدا ئەگەر وترا زیانی گیانی، کەمتر کارتێکراو دەبین بە بەراورد بەوەی کە بوترێ: ڕێژەی مردن. زۆربەمان دەزانین کە ئەم وشانە بە ڕاستی واتایان چیە، بەڵام هەروەکو وتم گرنگ نیە. ئەمە شێوازی هەرسکردنی زانیاریمانە و زمانیش بۆ ئەم پرۆسەیە شتێکی جەوهەرییە.

زمان شێوازی دەرککردنمان بۆ واقیع دەگۆڕێ، چونکە ئێمە جیهان لە ڕێگەی وشەکانەوە دەبینین. زمان بنچینەی بیرە، بیریش درێژکراوەی هەستە. بۆیە دەتوانیت کاردانەوەی کەسێك بۆ بارودۆخێك لە ڕێگەی هەڵبژاردنی وشەی گونجاوەوە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکەیتەوە. کەواتە وشە "گونجاو"ەکان کامانەن؟

دەبێت خۆت لە زمانی زبر لا بدەیت. ئەو وشانە بەکارمەهێنە کە واتای نێگەتیڤی بەهێزیان هەیە. ئەمە کاردانەوەی ئۆتۆماتیکی بەربەست دەکات- وەکو ئەمەی کە زۆرجار دەبێ گرێبەست واژۆ بکەین- و یارمەتیدەر دەبێ بۆ ئەوەی زانیارییەکە هەزم بکرێت و بە هێمنی ببێتە بەشێك لە هەست و بیرکردنەوەی. زیاتر هەر بەو شێوەیەی کە جەستە تووشی شۆك دەبێت، ئەگەر ئازارێکی زۆر زیاد هەبێت، ئەوا بە هەمان شێوە ئەقڵیش شۆك دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر ئێمە زانیارییەکە بە شێوەی ناوبڕی بچوك وەربگرین (بە بەکارهێنانی زمانێکی نەرمتر) ئەوا شۆکەکە هێورتر دەبێتەوە و ئەمە یارمەتیدەر دەبێت بۆ کەمکردنەوەیەکی بەرچاوی کاریگەریی هەواڵەکە. ئێمە دەڵێین، "کات سارێژکەرەوەیەکی گەورەیە"، چونکە ئەوە کتوپڕیی زانیارییە نێگەتیڤەکەیە کە ئازارەکە زیاد دەکات. تێپەڕبوونی کات وامان لێدەکات کە شتەکان بخەینە ناو ڕوانگەیەکی گونجاوترەوە. کاتێك شتێ بۆ یەکەم جار ڕوو دەدات، هچی ڕوانگەیەکمان نیە، چونکە لە ئێستادایە. هەموو کات و وزەمان دەبات.

با بڵێین کە کوڕە نۆ ساڵانەکەت ئۆتۆمبێلی خێزانەکەی بردوو بۆ پیاسە و پۆلیس هێناویەتەوە. لەوانەیە ناڕەحەت ببیت. ئەی لەبری ئەمە ئەگەر بۆت

دەرکەوت کە کورە نۆزدە ساڵانەکەت دە ساڵ لەمەوبەر ئۆتۆمبێلەکەی بردووەتە دەرەوە؟ لە هەردوو سیناریۆکەدا تۆ تازە هەواڵەکەت بیستووە، بەڵام کاردانەوەکەت بەتەواوی جیاوازە. بۆچی؟ بەهۆی دەرککردنت بۆ تێپەڕبوونی کات. کات ئامرازێکی سایکۆلۆژیی بەهێزە کە دەتوانێ بە شێوەیەکی دراماتیکی روانگەمان بگۆڕێت.

خاڵی هێز

زمان بەهەمان شێوە دەرککردنمان بۆ چۆنێتیی بیرهاتنەوەی شتەکان دەگۆڕێت. توێژینەوەیەکی لۆفتەس لە گەواهیدانێکدا وەکو شایەتحاڵ دەریدەخات کە چۆنێتیی داڕشتنەوەی پرسیارەکە دەتوانێ بە شێوەیەکی بەرچاو کار بکاتەسەر چۆنێتیی بیرهاتنەوەی وردەکارییەکە. بۆ نموونە، پەیوەست بە رووداوی هاتوچۆوە، ئەوانەی کە پرسیاریان لێکرا کە ئۆتۆمبێلەکە چەند خێرا دەڕۆیشت کاتێ لەگەڵ ئۆتۆمبێلەکەی تردا دەعمی کرد، مەزندەی توندتریان هەبوو بە بەراورد بەوانەی کە پرسیاریان لێکرا کە ئۆتۆمبێلەکە چەند خێرا دەڕۆیشت کاتێك بەر ئۆتۆمبێلەکەی تر کەوت.

چۆنێتیی مامەڵەکردنمان لەگەڵ زانیاریدا بە هەمان شێوە کارتێکراوە بە سیستەمی باوەڕمان. هەر باوەڕێك کە لەبارەی باروdۆخێکی دیاریکراوەوە هەمانبێت، شێوازی کاردانەوەمان لەبەرانبەریدا دیاری دەکات. بۆنموونە، هەندێ لە کەلتوورەکان بڕوایان وایە کە لەدایکبوون رووداوێکی خۆشە، بۆیە ئاهەنگی پێوە دەگێڕن و بڕوایان وایە کە مردن باش نیە، بۆیە لە پرسەکاندا

خەمبارن. بەڵام هەندێ لە کەلتوورەکان بڕوایان وایە کە مردن وەرچەرخانێکی شکۆمەندانەیە، رووداوێکە کە دەبێ ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێ و بۆیە لە پرسەکاندا دڵخۆشن. تێبینی بکە کە رووداوەکان خۆیان نین بەڵکو باوەڕە پەیوەندیدارەکانمانن ئەوە دیاری دەکەن کە هەستمان چۆنە. هەموو زانیارییەکان- بەتایبەت هەواڵی خەمهێن و ناخۆش- کردەی رستێك باوەڕن.

کاتێك کەسێك لە بەرانبەر رووداوێك ژیانیدا ناڕەحەت دەبێت، بەهۆی یەکێك لەو سێ باوەڕەوەیە: (١) پێی وایە کە بارودۆخەکە هەمیشەییە. (٢) پێی وایە کە دژوارە، بەو واتایەی کە گرنگترە لەوەی کە لەواقیعدا هەیە. (٣) پێ وایە هەموو وزە و کات دەبات، بەو واتایەی کە رووبەرەکانی تری ژیانیش داگیر دەکات.

کاتێك یەکێك یان هەموو ئەم باوەڕانە ئامادەییان هەیە، نیگەرانی و نائومێدیمان زیاد دەکەن. بەپێچەوانەشەوە، کاتێك وەکو شتێکی کاتی، گۆشەگیر، لاوەکی بیر لە کێشەیەك دەکەینەوە، ئەوا باکمان پێی نیە. ئەگەر بە شێوەیەکی دەستکرد ئەم فاکتەرانە بپوکێنیتەوە، ئەوا دەتوانیت بە خێرایی تێڕوانینی کەسەکە بگۆڕیت و پۆزەتیڤی بکەیت. بێگومان جۆری هەواڵەکە دەزانێ چۆن ئەم تەکنیکە بەکاربهێنین، بەڵام ئەگەر بتوانی لانی کەم موخاتەبەی یەکێك لەوانە بکەیت، ئەوا کاریگەر دەبیت لە کپکردنەوەی کاردانەوە ناخۆشەکەدا.

هەروەها گرنگە لەبیرمان بێت کە کاتێك زانیارییەکە زۆر ئاڵۆزە یان دەلالەتی لێلی هەیە، زۆرجار نازانین کاردانەوەمان چۆن بێت. هەر ئەو شتە دەڵێینەوە کە کەسانی تر دەیڵێن. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ لە سینەمایەکی قەرەباڵغ بیت و یەکێك هاوار بکات "ئاگر"، دەشێ چۆن وەڵام بدەیتەوە؟ توێژینەوەکان دەڵێن،

ئەگەر بەشەکەی تری خەڵك لە شوێنەکانی خۆیان دانیشتن، لەوانەیە تۆش هەر دابنیشیت. بەڵام ئەگەر تەنگەتاوییەك دروستبوو بۆ چوونە دەرەوە، ئەوا لەوانەیە تۆش بڕۆیتە دەرەوە.

کاتێك ئێمە دڵنیا نین لەوەی کە شتێك مانای چی دەگەیەنێ، دەڕوانینە جیهانەکەمان بۆئەوەی زانیاریمان بۆ دابین بکات لەبارەی ئەوەی بزانین تا چ رادەیەك "ناڕەحەت" بین. چەندە هێور و ئارام بیت لە گەیاندنی هەواڵ، ئەوا ئەویش ئەوەندە ئارامتر دەبێت.

تەکنیکێکی سایکۆلۆژیی تر، کە بەشێکە لە تێکڕای ستراتیژییەکەت، پەیوەندی بە یاسای بەراوردکردنەوە هەیە. ئەم یاسایە دەڵێت، ئێمە شتێك نەك وەکو خۆی لە خۆیدا، بەڵکو پەیوەست بە شتەکانی ترەوە بیر لێ دەکەینەوە و ئەبینین. لە جەوهەردا، ئێمە بەراورد دەکەین. (ئەم دیاردەیە لە بەشی ١دا بە درێژی باسکراوە). بە بەراوردکردنی بارودۆخەکە لەگەڵ شتێکی خراپتردا، ئەکەوێتە بەر رۆشناییەکی نوێ و روانگەیەکی باشتر. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ ئۆتۆمبێلەکەت بهێنیتە لای فیتەر و پێت بڵێت پێویستت بە برێکی نوێ هەیە، لەوانەیە بەم پێیە دڵتەنگ ببیت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر یەکەم جار پێت بڵێت لەوانەیە پێویستت بە مەکینەیەکی نوێ و پاوەرێکی نوێ و سیستەمێکی گرێزی نوێ هەبێت و سەعاتێك دواتر پێت بڵێت تەنیا پێویستە برێکەکانی پێشەوە بکرێت، لەوانەیە بڵێیت "واو، ئەمجارە بەختم هەبوو". ئەوە زانیارییەکە نییە کە زۆر گرنگە، بەڵکو سیاقی زانیارییەکە و پەیوەندیداربوونەوەی بە شتەکانی ترە.

با نموونەیەك وەربگرین کە هەندێ لەو تاکتیکانەی سەرەوەی تێدایە. هەرچەندە بە تەواوی دەکەوێتەسەر بارودۆخەکە، ئەو ستراتیژییەی خوارەوە

بەشێوەیەکی بەرچاو ئێش و کاریگەری سایکۆلۆژی کەم دەکاتەوە. لەم سیناریۆیەدا، پزیشکێك دەڵێت نەخۆشەکەی شەکرەی هەیە. بڕوانە شێوازی موخاتەبەکردنەکان و بڕیار بدە کە ئەگەر تۆ نەخۆشەکە بوویتایە، پێت باش بوو هەواڵەکە لە کامیان ببیستیت؟

دکتۆری (ئەلف)

بەڕێز بەداخەوەم کە دەبێ ئەم هەواڵەت پێ بگەیەنم، تۆ تووشی شەکرە بوویت. هەر ئێستا پشکنینەکانی تاقیگەم ئەمەی بۆ دەرخستم. لەوانەیە هەر بزانیت و لەوانەشە نەزانیت کە لەوانەیە هەڕەشە لە ژیانت بکات و دەشێ ڕووبەڕووی گیروگرفتی سەخت ببیتەوە وەکو بڕینی ئەندامی جەستەت یان کوێری. لەم دەقەیە بەدواوە دەبێ هەموو شتێکی ژیانت بگۆڕدرێت- خواردنت، وەرزشت و هیتر. بە ڕاستی پێم ناخۆشە.

دکتۆری (ب)

ئۆکەی، تەندروستیت باشە ئەوە نەبێت کە گۆڕانێکی بچوك لە ئاستی شەکری خوێنتدا هەیە. بەم ئەنجامانە خۆشحاڵم و باش بوو کە هاتیت، چونکە دوور نەبوو وەزعت بەرەو خراپی بڕوات. هەر تۆش تاکە کەس نیت، ملیۆنان کەسی تر هەن کە بەم وەزعەوە گرفتار بوون. ئەم نەخۆشییە ناوە تەکنیکییەکەی (دایابێتس)ە. با پێشت بڵێم، ئەم نەخۆشییە بە تەواوی قابیلی کۆنترۆڵکردنە. ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێك ئاگاداریی خۆت بکەیت، ئەوا هەر هەستیشی پێ ناکەی. لە ڕاستیدا تۆ ماوەیەکی زۆرە دووچاری ئەم حاڵەتە بوویتەوە و ئەگەر خواردنەکەت باش بکەیت و بەرنامەیەکی وەرزش دابنێیت، ڕۆژەیەکی زۆر و گوڕوتینێکی باش ئەکەیتەوە بە بەر خۆتدا.

هەروەکو بینیتان، هەردوو دکتۆرەکە لە جەوهەردا هەمان زانیارییان گەیاند، بەڵام دکتۆری (ب) زانیارییەکەی لە شێوەی برگەی بچوکدا گەیاند کە وا لە کەسەکە دەکات بیرۆکەکە قبوڵ بکات، لە رووی دەروونییەوە بارودۆخەکە هەزم بکات و لێرەوە بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەرییەکە لەسەر کەم بێت. ئەو زمانێکی نەرمتری بەکارهێنا و وتی بارودۆخەکە لایەنی پۆزەتیڤی هەیە، وەکو باشبوونی تەندروستییەکەی بە شێوەیەکی گشتی. تەواوی شێوازەکەی پۆزەتیڤ بوو و هەندێ دەستەواژەی وەکو " بەم ئەنجامانە خۆشحاڵم و باش بوو کە هاتیت..." لەبری "بەداخەوەم.." بێگومان دەبێ نەخۆشەکە وردەکاریی تری پێ بوترێت، بەڵام دواتر لەکاتی خۆیدا. کاتێکیش ئەوەی کە تازە وتراوە هەزم کرا، ئەوا دەکرێ زانیاریی تر وەربگیردرێت بەبێ تووشبوونی شۆك و ئەو خەمۆکییەی لەگەڵیدایەتی.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ خۆت لەو وشانە لابدە کە واتایەکی زبر، نێگەتیڤ و ئاوازێکی ناخۆشیان هەیە. زمان بنچینەی بیرە، بیریش درێژکراوەی هەستە. بۆیە تۆ دەتوانی کاردانەوەی کەسەکە لە رێگەی هەڵبژاردنی وشە دروستەکانەوە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکەیتەوە.

+ ئەو کاتەی کە شیاوە، بارودۆخەکە (یان چەند لایەنێکی) وەکو شتێکی کاتی، گۆشەگیر و ناگرنگ بخەرەڕوو.

+ لە رێگەی روونکردنەوەی ئەمەی کە چۆن دوور نەبوو وەزعەکە لەوەی کە هەیە خراپتر بێ، یاسای بەراوردکردن بەکاربهێنە.

(٢٧)

بە خێرایی و بەبێ هیچ دەمەقاڵێیەك ئەو شتە بە دەست بهێنەرەوە کە بە قەرز داوتە

زۆرێك لە ئێمە ئەزموونی قەرزدانی شتێکی هەیە، جا پارە بێت، مشارێك بێت یان هەر شتێکی تر، بەڵام هەست بە نائاسوودەیی دەکەین کە داوای گەڕاندنەوەی بکەین. هەڵبەت نابێ ئەرکەکە بکەوێتە ئەستۆی تۆ بۆ گەڕاندنەوەی، دەبێ کەسەکە خۆی بیگەڕێنێتەوە بە بێ ئەوەی داوای لێبکەی. بەڵام کاتێك ئەمە ناکات، بڕوانە چۆن بە خێرایی و ئاسانی دەیگەڕێنیتەوە. (بەم بۆنەیەوە، کاتێ گرفتت هەیە لە وتنی نا، بەندی دواتر بخوێنەرەوە و هەرگیز جارێکی تر هەست بە گوناه مەکەوە !).

یەکەم قۆناغی ئەم تەکنیکە تەنیا بریتییە لە داواکردنەوەی. هەندێ جار شێوازی راستەوخۆ باشترین کاریگەری هەیە. دڵنیاش بە لەوەی کە پاساوێکی دروست بدەیت لەبارەی ئەوەی کە بۆچی لە ئێستادا داوای دەکەیتەوە. بۆ نموونە، "سام، ئەو دووسەدوپەنجا دۆلارەی کە هەفتەی رابردوو پێم دایت پێویستم پێیەتی چونکە دەبێ پارەی ئەو فاتورەیە بدەم کە بەیانی بۆم دێتەوە". سادە، رێك و ڕەوان. ئەگەر لە جیهانێکی کامڵدا بژیاینایە، ئەوا ئەوەندە بەس بوو، بەڵام کاتێك جیهانەکە وا نیە، ئەوەندەش بەس نیە.

ئەگەر ئەمە کاریگەری نیە، ئەوا دەبێ تین و توانێکی زۆرتری بەیتە بەر. لەبەرئەوەی کەسەکە ئەو شتەی لایە کە پێویستت پێیەتی، گورپوتینێکی زیاتر بخەیتەگەڕ و روو بکەیتە خۆبینییەکەی. ئەمە دەکرێ بە چەند شێوازێك ئەنجام بدرێت. دەکرێ ئەو ستراتیژییانەی خوارەوە یەك لەدوای یەك بەکاربهێنرێن و تا ئەو کاتەی کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت. هەروەکو دواتر دەبینیت، ئەگەر رووبەرووی بەرەنگاری بوویتەوە. تاکتیکەکان بەقوەتتر دەبن.

١- بە کەسەکە بڵێ کە تۆ دەزانیت ئەو لەو جۆرە کەسانەیە کە کاروکردارەکانیان بەجێیە. لە راستیدا، ئەمە شتێکە کە تۆ لەودا پێی سەرسامیت. ئەم قسەیە، هەستی شایستەیی و سیستەمی باوەڕی دەخاتە ناو هاوکێشەکەوە (لە بەندەکانی پێشوودا باسی ئەمەمان کردووە). ئێستا بە نەگەڕاندنەوەی ئەوەی کە قەرزی کردووە لە تۆ، دەبێ پێناسەی بۆ خۆی و چۆنێتی بینینی خۆی هەڵبسەنگێنێتەوە. دەشێ شتێکی لەم بابەتە بڵێیت، " سامانسا، دەزانی شتێك کە هەمیشە لە تۆدا پێی سەرسام بووم ئەوەیە کە هەمیشە هەوڵ ئەدەیت کردارەکانت بەجێ و عادیلانە بن". ئینجا پاش چەند سەعاتێك داوای پارەکەت بکەوە و ئەویش بە شێوەیەکی نائاگایانە بەرەو ئەوە دەجولێ کە ئەوە بکات کە "بەجێ و عادیلانەیە".

٢- بەم تەکنیکە، تۆ روودەکەیتە هەستی شکۆمەندییەکەی. پێی بڵێ کە چەند کەسێك کە ئێوە هەردووکتان دەیانناسن (لە کەنار دەریاکە، لە گەڕەك، لە سالۆن- پێویست ناکات ناوەکان بڵێیت) پێیان وتوویت کە هەرگیز ئەو شتەت دەست ناکەوێتەوە. دەشێ بڵێیت، "حەز ناکەم ئەوەی وتوویانە راست بێت، ئەمە هەردووکمان وا لێدەکات گەمژە بێینە دەر". ئەمەی وایلێدەکات کە

هەست بکات هەموو کەسێك باسی دەکات و بیەوێ سنوورێك بۆ ئەم زیانە دابنێ - ئەمەش واتا گەڕاندنەوەی ئەو شتەی تۆ کە لایەتی.

٢- ئەگەر ئەوەش کاریگەری نەبوو، ئەوا دەبێ ڕێوشوێنی توندتر بگریتە بەر. تۆ پێی دەڵێی کە دەچیت ئەم مەسەلەیە بەوانیتر دەڵێیت بۆنەوەی وەکو چۆن تۆ پارەت لەدەستداوە، ئەوانیش لەدەستی نەدەن. زۆربەی خەڵکی هەموو شتێك دەکەن بۆ ئەوەی ئابڕوی خۆیان بپارێزن، بەتایبەت شتێکی سادە و ساکاری وەکو قەرز.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ تەنیا داوای بکە، بەو مەرجەی کە پاساوێك بهێنیتەوە کە بۆچی ئێستا دەتەوێتەوە.

+ پێی بڵێ کە تۆ دەزانیت ئەو لەو جۆرە کەسانەیە کە هەمیشە هەوڵ ئەدەن کاروکرداری بەجێ ئەنجام بدەن.

+ ڕوو بکەرە هەستی شکۆمەندییەکەی. پێی بڵێ کە چەند کەسێك کە ئێوە هەردووکتان دەیانناسن پێیان وتوویت کە هەرگیز ئەو شتەت دەست ناکەوێتەوە.

+ پێی بڵێ کە دەچیت ئەم مەسەلەیە بەوانیتر دەڵێیت بۆنەوەی وەکو چۆن تۆ پارەت لەدەستداوە، ئەوانیش لەدەستی نەدەن.

+ بیریشت نەچێ کە خەڵکی چاکە لەگەڵ ئەوانەدا دەکەن کە کەیفیان پێیان دێت. لێرەوە، هەندێ کەس گەڕاندنەوەی شتەکە بۆت وەکو چاکەیەك لەگەڵ تۆدا ئەبینن. ئەگەر ئەوانەی سەرەوە سوودێکیان نەبوو ئەوا بڕوانە بەندی ١، وا لە هەر کەسێك بکە کە کەیفی پێت بێت... هەموو کاتێك، بۆ زامنکردنی سەرکەوتنەکەت.

(٢٨)

(نا) بڵێ، بەبێ ئازاردان یان هەستكردن بە گوناه

"نا" رستەیەكی تەواوە- بۆیە بیڵێ.

بەڵام ئەگەر زانیت بە هۆی وتنی (نا)یەكەوە خەریكە دەكەویتە ناو مشتومڕێكەوە، ئەو تەكنیكەی خوارەوە بەكاربهێنە. ئەمە یەكێكە لە هەرە باشترین ئامرازە سایكۆلۆژییەكان و لە بەشێكی زۆری خەم و ناخۆشی رزگارت دەكات.

یاسایەكی قەناعەتپێهێنان هەیە كە پێی دەوترێ ئاڵوگۆڕ كە لە بنەڕەتدا دەڵێت، كاتێك كەسێك چاكەیەكمان لەگەڵدا دەكات، زۆرجار هەست دەكەین كە پێویستە چاكەی لەگەڵدا بكەینەوە. پێشتر باسی ئەمەمان كردووە، بەڵام بە كورتی: هەر لەبەر ئەم هۆكارەیە كە گروپە ئایینییەكان لە فڕۆكەخانەكاندا گوڵ یان دیاریی تر پێشكەش دەكەن. ئەوان دەزانن كە زۆربەی خەڵكی هەست بە ناچاری دەكەن كە كۆمەكێكی بچوك ببەخشن. ئێمە دەزانین كە دەتوانین ئەمە نەكەین، بەڵام لەوانەیە هەست بە نائاسودەیی بكەین، هەرچەندە یەكەم جار ئێمە داوای دیارییەكەمان نەكردووە. كاتێك كەسێك شتێكمان پێدەدات، (واتە كات، زانیاری، دیاری و هیتر)، زۆرجار هەست بە قەرزارباری دەكەین لە بەرانبەریاندا. هەربۆیەشە كە زۆرێك لە ئێمە بەلامانەوە زەحمەت دەبێت كە

شتێك نەکڕین لەکاتێکدا کە فرۆشیارەکە "ئەو هەموو کاتەی لەگەڵ ئێمەدا" بەهەدەرداوە. هەست بە ئاسودەییەکی زیاتر دەکەین ئەگەر بە شێوەیەك لە شێوەکان کردەیەکی ئاڵوگۆڕ ئەنجام بدەین- لەم حاڵەتەدا بە کڕینی شتێك. زۆربەی خەڵکی فرۆشیار باش بەئاگایە لەوەی کە ئەگەر کاتێکی زۆر لەگەڵ تۆدا بەخەرج بدەن، بەرهەمێکت پیشان بدەن، پیشانت بدەن چۆن بەکاردێت، ئەوا تۆ بە جۆرێك لە جۆرەکان هەست بە ناچاری دەکەیت کە بیکڕیت، ئەگەرچی دڵنیاش نەبیت ئاخۆ بە راستی دەتەوێ.

لە راستیدا دەکرێ ئەم یاسایەی ئاڵوگۆڕ بە شێوەی پێچەوانە پیادە بکرێ. تەکنیکەکە بەم شێوەیەیە. کاتێك تۆ داواکە رەت دەکەیتەوە (ئەو داوایەی لێتکراوە)، داوای چاکەیەك لەو کەسەکە بکە کە هەر ئێستا وتت نا بۆ داواکەی. بە داواکردنی چاکەیەك لێی، کە لەوانەیە مل نەدات بۆی، تۆ بە شێوەیەکی کاریگەر قەرزەکەی سەرت ئیلغا دەکەیتەوە رێك لەو کاتەدا کە ئەو داواکەی تۆ رەت دەکاتەوە. هەروەکو چۆن کڕینی شێرتێك لەکاتگرتنی فرۆشیارەکە فەرەبوو دەکاتەوە، هەستێکی نائاگایانە هەیە لەمەڕ ئەوەی کە تەعادولێك ڕوویداوە. تۆ دەڵێی نا، ئەویش دەڵێ نا. هەر لەبەر ئەمە، ئەو بە شێوەیەکی ئەفسوناوی، هەست دەکات گرفتێك لەئارادا نەماوە.

بۆ نموونە هاوڕێیەك تەلەفۆنت بۆ دەکات و داوات لێدەکات ئاخۆ دەتوانیت ئۆتۆمبێلەکەی پێبدەیت. تۆ لە وەڵامدا دەڵێیت، " ئۆه، نا. ناتوانم چونکە خۆم بەکاری دەهێنم. بەڵام خۆشحاڵ بووم تەلەفۆنت کرد. هەفتەی ئاییندە سەفەر دەکەم، دەتوانی سەگەکەم ببەیتە دەرەوە؟" ئێستا ئەو دەبێت داوای لێبووردنت لێبکات و پۆزشێکت بۆ بهێنێتەوە لەبارەی ئەوەی کە بۆچی ناتوانێ ئەمەت بۆ بکات. ئەمە کاریگەرییەکی گەورەی هەیە تەنانەت لەسەر ئەو

خەڵکانەش کە هەوڵ دەدەن هەستکردن بە "گوناه"ت لا دروست بکەن. ئەوان لە دەمەقاڵێ لەگەڵ تۆدا بە کاتێکی سەختدا تێپەڕ دەبن پاش ئەوەی داواکەی تۆیان رەت کردووەتەوە. ئەمە وای لێدەکات زۆر ئیحراج ببێت و زۆر نائاسودە ببێت لە بەرانبەر ئەوەی فشارت لێدەکات بۆ داواکەی. تێبینی: دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەو داوایەی تۆ دەیخەیتە ڕووی ئەو، قورسە. هەرچەندە، دەتتوانی کە داوای شتێك بکەیت کە بە راستی نائاسایی بووایە و تۆ بتویستایە ئەو بۆتی بکات، حاڵەتێك کە تیایدا، ئەگەر رازی بوو لەسەری، ئەوا گرفتت نابێ لەوەی کە ئەو چاکەیەی لەگەڵدا بکەیت کە داوای دەکات.

ئەمەش زیادەیەکی کاریگەری تر بۆ سەر ئەم تەکنیکە. تێبینی وشەی "چونکە" بکە لەو نموونەیەی سەرەوەدا– لەبەر هۆکارێك لەوێ دانراوە. توێژینەوەیەك کە لەلایەن لانگەر، بلانك و شانۆویتز ئەنجامدراوە، دەریدەخات کە وشەی "چونکە" هێزێکی بێ هاوتا دەگرێتەخۆی. بۆئەوەی سەرەبڕی بکات بۆ بەکارهێنانی ئیستنساخەکە، هاوکارێکی لانگەر دەڵێت، "ببورن، دەتوانم ئامێری ئیستنساخەکە بەکاربهێنم؟" کەمێك لە سەروو نیوەی خەڵك رازی بوون. شتی سەرنجڕاکێش لێرەدا ئەوەیە کە لانگەر بۆی دەرکەوت کە دەتوانێ تەقریبەن وا لە هەموویان بکات کە رازی بن کاتێك دارشتنی داواکە گۆڕدرا بۆ " ببورن، دەتوانم ئامێری ئیستنساخەکە بەکاربهێنم، چونکە پێویستە چەند دانەیەك لەمە کۆپی بکەم؟" پاساوەکە زۆر پوچ بوو. بێگومان تۆ ئامێری ئیستنساخت بۆ ئەوەیە کە ئیستنساخ بکەیت. ئەی بۆچی ئەو دەستەواژەیە ئەوەندە کاریگەرە؟ چونکە وشەی چونکە قبوڵێکی نائاگایانە دروست دەکات کە روونکردنەوەیەکی ڕەوای بەدوادا دێت. ئێمە گوێبیستی شتێك دەبین و کاردانەوەیەکی هاوتامان بۆی دەبێت. رستەکە واتای هەبێت یان نا، گریمانەی

ئەوە دەکەین کە هەیەتی و بۆیە خۆمان بەوەوە ماندوو ناکەین کە روونکردنەوەکە شیتەڵ بکەین.

کەواتە کاتێک تۆ دەتەوێ بڵێیت نا، رێک بیڵێ، وشەی چونکە بەکاربێنە و دواتر داوای چاکەیەکی لێبکە. وتوێژەکە بەبێ هیچ هەستێکی ناخۆشی ئەو و بە هەستێکی خۆشی تۆ کۆتایی دێت.

خاڵی هێز

ئەگەر دڵنیا نیت ئاخۆ دەتوانی یارمەتی بدەیت، مەڵێ کە دڵنیا نیت یان بیری لێ دەکەیتەوە. زیرەکانەترین شتێک کە لە کاتی داوالێکردنتدا بیکەیت ئەوەیە کە بڵێیت "بەڵێ!" ئەگەر دەتوانی ئیشی لەسەر بکەیت ئەوا زۆر باشە، بەڵام ئەگەر ناتوانی ئەوا کەسەکە لانی کەم دەزانێت کە هەوڵتداوە چونکە تۆ سەرەتا بە تامەزرۆییەوە رازی بوویت. بۆیە هۆکاری نەتوانینی جێبەجێکردنەکەت ئەوە نیە کە نەتویستووە، بەڵکو ئەوەیە کە ئیتر ناتوانیت جێبەجێی بکەیت. ئەمە لە سەرەتا دەستپێدەکات کاتێک بۆ یەکەم جار داوات لێکرا. ئەگەر کەسێک داوای چاکەی لێکردی، رێک بڵێ، " کێشە نیە". بەم شێوەیە ئەگەر تۆ نەشتتوانی یارمەتی بدەیت، وا دەرناکەوێ کە بەدوای بڕشێکدا دەگەڕێیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کاتێک تۆ داواکە رەت دەکەیتەوە (واتە ئەوەی خراوەتە رووی تۆ) رێک دوای ئەوەی کە دەڵێی نا بۆ داواکەی، داوای چاکەیەکی لێبکە. بە داواکردنی

چاكەیەك لەو كە ناتوانێ جێبەجێی بكات، تۆ بە شێوەیەكی كاریگەر قەرزەكەی سەرت ئیلفا دەكەیتەوە رێك لەو كاتەدا كە ئەو داواكەی تۆ رەت دەكاتەوە.

+ كاتێك تۆ داواكەی ئەو رەت دەكەیتەوە و بەر لەوەی كە داوای لێ بكەیت شتێكت بۆ بكات، وشەی چونكە لە پۆزشەكەتدا بەكاربهێنە. وشەی چونكە قبولێكی نائاگایانە دروست دەكات بە جۆرێك كە روونكردنەوەیەكی رەوای بەدوادا دێت.

(٢٩)

چۆن کەسێکی عەبوس و قسەڕەق بکەینە باشترین هاوڕێمان هەر کەسێکە، دەستبەجێ بەدەستی بهێنە !

هەر کاتێك کە کەسێك بە شێوەیەکی ڕەق یان دڵڕەقانە مامەڵەتدا لەگەڵدا دەکات بەهۆی یەکێك لەم چوار هۆکارانەوەیە. یەکەم، پێی وایە تۆ ڕقت لێیەتی. دووەم، هەست بە هەڕەشە دەکات لەلایەن تۆوە. سێیەم، لەگەڵ هەموو کەسێکدا هەروا ڕەقە. چوارەم، شتێکت کردووە کە ڕقی لێت بێت. ئەگەر هۆکارەکە بریتییە لە سێیەم، ئەوا بڕوانە بەندی ٢٥ لەبارەی ئەوەی کە وا لە کەسێك بکەیت بتبەخشێت و بیری بچێتەوە. ئەگەر هۆکارەکە بریتییە لە یەکەم، دووەم یان سێیەم، ئەوا بەردەوام بە لە خوێندنەوە تا دەگەیتە ستراتیژییەکی سایکۆلۆژیی کاریگەر بۆ چاککردنی تێڕوانینی هەر کەسێك لە بەرانبەر خۆتدا.

یەکەم، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە کێشەکە تۆ نیت. مەبەستم لەمە، ئەوەیە کە توێژینەوەکان دەڵێن کەسێك کە وێنایەکی پۆزەتیڤی لە خۆی هەیە، پێی وایە کە خەڵکی کاردانەوەیەکی نەرمیان لە بەرانبەریدا دەبێت. پێچەوانەکەشی ڕاستە. ئەوەی کە وێنایەکی نزمی لەبارەی خۆیەوە هەیە، پێی وایە کە خەڵکی کەیفیان پێی نایەت. (لەبەرئەوەی کەیفیان بە خۆیان نایەت، پێیان وایە کە

خەڵکیش لەبەر هەمان هۆکار کەیفیان پێیان نایەت). بۆیە، ئەگەر تۆ وێنایەکی خودیی نێگەتیڤت هەبێت، دەشێ ئەمە ئەو بڕوایەی تۆی لێبکەوێتەوە کە تۆ بێزراویت. ئەگەر ئەمە حاڵەتەکەی تۆیە، کۆمەڵێك کتێبی باش هەن لەبارەی پەرەپێدانی خۆبەهەندزانین.

لەودیو خۆبەهەندزانینەوە، ئەگەر پێشبینی ئەوە دەکەیت کە یەکێك کەیفی پێت نایەت- بەدەر لەوەی کە چۆن خۆت ئەبینیت- ئەوا زۆرجار ئەو کەسە پێشبینییەکەت پیادە دەکات. تەنانەت ئەگەرچی وێنایەکی تەندروست لەبارەی خۆتەوە هەبێت بەڵام پێت وابێت کەسێکی دیاریکراو کەیفی پێت نایەت، لەوانەیە وەها پەی بەو کەسە ببەیت کە بەشێوەیەکی کۆك لەگەڵ باوەڕەکانت رەفتار دەکات. سەرەڕای ئەمەش، تەنانەت لەوانەیە پێشبینییەکانیشت ببنەهۆی ئەوەی کە ئەو بەو شێوەیە رەفتار بکات. پێشبینییەکان رۆڵێکی بەهێز دەبینن لەوەدا کە چۆن پەیوەندییەکانمان دەردەکەون، چونکە هەروەکو بە درێژایی ئەم کتێبە تێبینیمان کرد، خەڵکی بەو شێوازەی کە تۆ پێشبینی دەکەیت، مامەڵەت لەگەڵدا دەکەن. دڵنیابەرەوە لەوەی کە ئەوە تێڕوانینی تۆ یان باوەڕێکی ساختە نیە کە درزی ناکۆکییەکە دروست دەکات.

ئەگەر وێنا لە بەرانبەر خۆت، باوەڕ یان تێڕوانینەکانت کێشەکە نین، ئەوا ئەو توێژینەوەی خوارەوە تێبینی بکە بۆ پلانێکی تۆکمە بۆ گۆڕینی هەر کەسێك بۆ باشترین هاوڕێت.

زۆرێك لە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هەر کە بۆمان دەرکەوت یەکێك کەیفی پێمان دێت، ئەوا ئێمەش لە بەرانبەردا کەیفمان پێی دێت. ئەمە هەر ئەو شتەیە کە بە سۆزی دوولایەنە ناسراوە. ئێمە ئەو کاتە بە یەکێك سەرسامین،

ڕێزی دەگرین و كەیفمان پێی دێت كە پێی وتین هەمان ئەو هەستانەی لە بەرانبەرماندا هەیە.

ئێستا كامە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرقەراركردنی نزیكایەتی لەگەڵ ئەم كەسەدا؟ بە كەسی سێیەم، یان هاوڕێیەكی هەردووكتان بڵێ كە تۆ بە ڕاستی كەیفت بەو دێت و ڕێزی دەگریت. ئەو كاتەی زانیارییەكە گەیشتەوە ئەو كەسە، سەرت سوڕ دەمێنێت كە چۆن دەگۆڕێت. چ ئەوەی هاوكارێك، بەڕێوەبەرێك، یاریدەدەرێك ن دراوسێیەك بێت، هەمووان پێویستیان بەوەیە كە ستایش بكرێن. با ئەم كەسی سێیەمە بزانێت كە تۆ بە ڕاستی چۆن بیر لەم كەسە دەكەیتەوە و تێبینی ڕوودانی سیحرەكە بكە.

لەوانەیە تۆ بڵێیت " بۆچی هەر خۆم نەچم پێی بڵێم؟ ئەو هەموو پێچ و پەنایە لەگەڵ كەسی سێیەمدا بۆچی؟" لە ڕاستیدا دوو هۆكار هەیە كە تۆ نابێت خۆت پێی بڵێیت. یەكەمیان ئەوەیە كە لەوانەیە ڕووبەڕی مەترسی ئەوەی بیتەوە كە پێی وابێت ئەوەی كە دەیڵێیت بە ڕاستت نیە. كاتێك تۆ شتێك لە كەسی سێیەمەوە دەبیستیت، بە دەگمەن گومان لە ڕاستگۆیی ئەو كەسە دەكەیت. ئەمەش لەبەرئەوەیە كە بیركردنەوەكە بەم شێوەیە دەبێت: "چی دەست دەكەوێت لەوەی كە درۆ لەگەڵ مندا بكات؟"

هۆكارێكی تر كە بۆچی لە ڕێگەی كەسی سێیەمەوە كاریگەری زیاترە، بەهۆی سەیر و سەمەرەیی سروشتی مرۆڤەوەیە بەو شێوەیەی كە لەم توێژینەوەیەی خوارەوەدا پیشان دراوە. خەڵكێك كە وێنایەكی خودیی بەرزەتیڤ یان مام ناوەندیان هەیە، بە كەیفپێهاتنی دوولایەنە وەلامی كەیلپێهاتنی ئەوانیتر دەدەنەوە. بەلام ئەوانەی كە وێنایەكی خودیی نێگەتیڤیان هەیە بە شێوەیەكی تەواو جیاواز كاردانەوەیان دەبێت. هەروەكو

چۆن وێنای خودیت باوەڕت بە چۆنێتیی بینینی ئەوان بۆ تۆ دەشێوێنێت، وێنای خودیی ئەویش چۆنێتی بینینی بۆ تۆ دەشێوێنێت. ئەگەر بڕوای وابێت کە ئەوەندە بەهادار نیە یان تەنانەت بێزراوە، ئەوا وشەکانت بە متمانەپێنەکراو لەقەڵەم دەدرێن و لەوانەیە کاردانەوەی نەبێ. لەکاتێکدا کە رەنگە لۆژیکێکی سادە بگاتە ئەو ئەنجامەی کە ئەو کەسەی هەست دەکات بە "نزمی" دەکات چێژ لەوە وەردەگرێت کە کەسێك کەیفی پێ دێت، تۆ دەبێ تەگەرە دەروونییەکەی ببڕیت کە بریتییە لە "بۆچی ئەم کابرایە ئەوەندە لەگەڵمدا باشە؟ چیەتی؟" لەگەڵ ئەوەشدا لە رێگەی دەرنەخستنی کەیفپێهاتننت بە شێوەیەکی راستەوخۆ، ئەم تەگەرە نێگەتیڤە دەبڕیت.

ئەگەر ئەو تۆ وەکو هەڕەشەیەك ببینێت، ئەوا رقلێبوونەوەکەی بۆ تۆ رەگی لە ئیرەییدایە. تۆ بە هەمان رێگە، بە کەمێك دەستکارییەوە، دەتوانیت تێڕوانینە نێگەتیڤەکەی نەهێڵیت. لێرەدا دەبێ تۆ تەرکیز بخەیتەسەر ئەوەی کە چەندە پێی سەرسامیت بەوەی کە هەیە و بەوەی کە ئەنجامیداوە. زۆر قورسە بۆ یەکێك کە رقی لێت بێت یان خراپ مامەڵەت لەگەڵدا بکات ئەو کاتەی کە دەزانێ تۆ رێزی دەگریت. ئەگەر بزانێ (ئەمجارەش لە رێگەی کەسی سێیەمەوە) کە رێزی تۆی هەیە، ئەوا خۆت لەگەڵیدا رێك دەخەیت و ئەویش وەکو هاوپەیمانێك دەتبینێت نەك هەڕەشەیەك.

ئۆکەی، تۆ تاکتیکی لایەنی سێیەم بەکاردەهێنیت بۆ گۆڕینی، بەڵام کاتێك رێکەوتی خۆی دەکەیت تەنیا چەند قسەیەکی خێرا دەکەیت؟ وتوێژ لەبارەی کەش و هەواوە خراپ نیە، بەڵام ئەگەر بە راستی دەتەوێ کاریگەرییەك دروست بکەیت، ئەوا یاسا کۆنەکەی چۆن وا لە هەر کەسێك دەکەیت کەیفی پێت بێت، بەکار بێنە. ئەمە گفت و لفتەکەی دەیل کارنێگی بەدوادا دێت کە یەکێك بوو لەو

پیاوە مەزنانەی لە سروشتی مرۆڤ تێدەگەیشت. لەو حاڵەتانەدا کە قسە لەگەڵ ئەم کەسە دەکەیت، ئەم رستەیەت لەبیر بێت! با کەیفت بە خەڵکانی تر بێت و تۆ وایان لێ دەکەیت کە خێراتر کەیفیان پێت بێت لەوەی کە تەواوی رۆژێک لە هەوڵی ئەوەدا بەسەر ببەیت کە وایان لێبکەیت کەیفیان پێت بێت. ئەوەش بێ رادە ئاسانە کە وا لە یەکێك بکەیت لەبارەی خۆیەوە بدوێ. تەنیا چەند پرسیارێکی لێبکە و دەرگاکانی وتوێژ دەبنەوە.

بەڵام ئێستا وتوێژێکی یەکلایەنە زیاتر مەنەلۆجێکە (قسەکردن لەگەڵ خۆ) نەك دیالۆگ. بۆیە کاتێك تۆ زانیاری لەبارەی خۆتەوە دەخەیتەڕوو ئەم یاسایەی سروشتی مرۆڤت لەبیر بێت. ئێمە کەیفمان بەو خەڵکانە دێت کە نەك تەنیا کەیفیان پێمان دێت، بەڵکو هاوشێوەی ئێمەشن. ئەگەر بۆی دەرکەوت کە هەمان بیروباوەڕیشتان لەبارەی شتێکەوە هەیە ئەوا پردێکی سایکۆلۆژیت دروستکردووە کە وایلێدەکات هەست بکات نزیکتر بووەتەوە لێت و کاردانەوەی خوازراوتری هەبێت.

لەسەروو هەموو ئەمانەشەوە، بیریشت بێ کە کەسێك نەك لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی بەرانبەر تۆ هەیە بەڵکو لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لادروست دەکەیت، کەیفی پێت دێت. دەتوانی تەواو رۆژەکە بە هەوڵی ئەوە بەسەر ببەیت کە وای لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بیرکردنەوەی باشی لەبارەتەوە هەبێ، بەڵام ئەوە دروستکردنی هەستێکە لای ئەو لە بارەی خۆیەوە کە جیاوازی دروست دەکات. داینامیکەکانی پەیوەندی هەرچیەك بن، لە رێگەی دروستکردنی هەستێکی ئاسودە و گەرم گوڕ لەلای، ئەوا تۆ رووەو دۆستایەتییەکی باش، راستەقینە و درێژخایەن هەنگاو دەنێیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ سەرەتا دڵنیا بەرەوە لەوەی کە تێڕوانینەکەی تۆ کێشەکە نیە. ئەگەر پێشبینی ئەوە بکەیت کە کەسەکە کەیفی پێت نایەت، ئەوا بە ئەگەرێکی زۆر لە رێگەی ئەم روانگە ناخۆشەوە کردارەکانی لێك دەدەیتەوە.

+ بە لایەنی سێیەم بڵێ کە تۆ بە راستی کەیفت بەو کەسە دێت و پێی سەرسامیت و/یان رێزی دەگریت. ئەمە یاسای سۆزی دوولایەنە دەهێنێتە ناوەوە.

+ لە رێگەی پیشاندانی بایەخدانت بەو، ئەوا وایلێدەکەیت خێراتر کەیفی پێت بێت لەوەی کە تەواوی رۆژەکە بەوە بەسەر ببەیت کە وای لێبکەیت کەیفی پێت بێت.

+ لەبارەی ئەو شتانەوە بدوێ کە ئێوە تیایدا هاوبەشن– بیرۆکە، بەها، باوەڕ، هتد.

+ ئەو لەسەر بنەمای ئەوەی کە چ هەستێکی لەبارەی خۆیەوە لا دروست دەکەیت کەیفی پێت دێت. تۆ دەتوانیت مەزنترین مرۆڤ بیت لە جیهاندا، بەڵام ئەگەر وای لێبکەیت کە هەست بە ناگرنگی بکات، ئەوا رقی لێت دەبێتەوە.

(٣٠)

چۆن دەنگۆیەك بوەستێنیت بەر لەوەی کە ناوت بزڕێت

حەز دەکەی بەرگری لەخۆت بکەیت بە بێ ئەوەی ببیتە کەسێکی گوماناوی؟ دەتەوێ تۆمەتە ساختەکان بەرپەرچ بدەیتەوە و لە قازانجی خۆت بەکاریان بهێنیتەوە؟ ئێستا تۆ دەتوانیت دەنگۆیەك دەستەجێ بوەستێنیت و بەم تاکتیکە سایکۆلۆژییە کاریگەرە توانا بەدەست بهێنیت. دەنگۆکان بە نهێنی و نەزانراوی پەرەدەسێنن. ئەمە بەو مانایەیە کە غەیبەت لەبەرئەوە درێژە دەکێشێت چونکە بەهۆی سروشتی خۆیەوە پێی دەوترێ بە "نهێنی". ئەگەر سەرچاوەکە دەربخەیت ئەوا بیرەکە وشك دەبێ. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەگەری نیە کە کەسی غەیبەتکەر بە ئاشکرابوونی، دەنگۆ بڵاو بکاتەوە.

ئەم توێژینەوەیە کاریگەریی ئەم تاکتیکە دەردەخات- ئەمەی کە چۆن نەزانراویی جەستەیی، شەرم کەم دەکاتەوە. زیمباردۆ چاکەت و داپۆشەری دەم وچاوی کردەبەر هەموو ژنانی زانکۆی نیویۆرك. داوای لێکردن شۆکی کارەبایی لە ژنێك بدەن. (بێگومان شۆکەکان راستەقینە نەبوون، بەڵام بەشداران پێیان وابوو راستەقینەیە). ئەوان دووجار پەنجەیان لەسەر دوگمەی شۆکەکە دانا لەبەرئەوەی گروپێکی تری ژنان کە روخساریان دانەپۆشرابوو و ناویان بە روونی لەسەر چاکەتەکەیان بوو ئەمەیان کرد.

هەروەها ئازاردانی ئەو خەڵكانە ئاسانترە كە ئێمە وەكو خەڵكی راستەقینە نایانبینین و ئەوانەش كە بە جەستە نایانبینین. لە جەنگدا، دەشێ بەردانەوەی بۆمبێك بەسەر شارێكدا برینێكی دەروونی كەمتر بۆ فڕۆكەوانەكە دروست بكات بە بەراورد بە ئەو تەقەكردنەی بە شێوەی رووبەڕوو لەلایەن سەربازێكەوە ئەنجام دەدرێ. ژمارەیەك تاقیكردنەوەی هاوتەریب پێمان دەڵێن: كاتێك ئێمە لە كەسەكە دوور خراینەوە- كاتێك ئێمە نایبینین و دوورە، لە رووی جەستەییەوە- ئامادەییمان زیاترە كە زیانی جەستەیی پێ بگەیەنین. ئەمە بۆ گەیاندنی ئازاری سایكۆلۆژیش راستە هەروەكو لە حاڵەتی دەربڕینی تەشهیردا. تێبینی ئەوە بكە كە دوو پێوەری سایكۆلۆژیی جیا هەن. یەكێكیان ئەوەیە كە پەیوەندی بە بینینەوە هەیە- ئاخۆ ئەتوانین كەسەكە ببینین- دووەمیشیان ئەوەیە كە پەیوەندی بە نزیكییەوە هەیە- ئەو كەسە لە رووی جەستەییەوە چەندە لە ئێمەوە نزیكە.

ئەم توێژینەوانە و زۆرێكی هاوشێوەی ئەمانە، سێ ستراتیژیی جیاواز دەخەنەڕوو بۆ وەستاندنی غەیبەت. یەكەم، بچۆ بۆ سەرچاوەكە یان هەر كەسێك كە بەرپرسیارە لە دەنگۆكان و كەسەكە بناسەرەوە. با بزانێت كە تۆ دەزانیت كێیە و چی دەكات. دووەم، دەبێ لەلای ئەو كەسە مرۆڤانە دەربكەویت. با بزانێت كە كەسێكی راستەقینە لە پشت ئەو دەنگۆیانەوە هەیە. سێیەم، ئەوەندەی دەكرێت خودی خۆت ئەمە بكە. نزیكایەتیی واقیعی- لەلای كەسەكە بوون- جیاوازییەكی گەورە دروست دەكات.

ئۆكەی كەواتە ئەمە كاریگەرییەكی باش دروست دەكات كاتێ سەرچاوە دەناسیتەوە، بەڵام ئەی ئەگەر نەیناسیتەوە؟ ئەی ئەگەر دەنگۆیەك بڵاوبووەوە و نەشتزانی لە كوێوە سەری هەڵداوە و لەلایەن كێشەوە بووە؟ یان لەبەر ئەو

هۆکارە، ئەگەر تۆ کەسەکە بناسیت و هیچ باکی نەبێت لە بەرانبەر ئەوەی بە تۆی ئەکات و ئەو زیانەی بەهۆی ئەو دەنگۆیانەوە بە ناوبانگی تۆی دەگەیەنێت؟ بۆ ئەم حاڵەتانە، ئەو ستراتیژییە سایکۆلۆژییەی خوارەوە شێوازێکی کاریگەری بێ هاوتایە بۆ کۆنترۆڵکردنی زەرەر.

لە جەوهەردا دوو تایبەتمەندیی دەنگۆ هەن کە ئەوە دیاری دەکەن ئاخۆ وەکو پەتا بڵاو دەبێتەوە یان پوچ دەبێتەوە. هۆکاری بڵاوبوونەوەی دەنگۆکان ئەوەیە کە سەرنجڕاکێشن و باوەڕپێکراو دیارن. پەندێك هەیە دەڵێت، نیوە ڕاستییەك زۆر ترسناکترە لە درۆیەکی تەواو. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە چونکە کەس بە لەبارەی شتێکەوە غەیبەت ناکات کە بە ئاشکرا ساختەیە و گەمژانەیە، بەڵام بە هەبوونی تام و بۆیەکی ڕاستی تیایدا، مەعقول دەبێت و هەر ئەمە وای لێدەکات سەرنجڕاکێش بێت بۆ قسە لەسەر کردن.

بەڵام تۆ دەتوانی ئەمە لە قازانجی خۆت بەکاربهێنیت. لەبری هەوڵدان بۆ نکوڵیکردن، داکۆکی بکە لە دەنگۆکە یان بچوکی بکەرەوە کە دەشێ وا لە خەڵك بکات زیاتر باوەڕێ پێ بکات، دەنگۆیەکی زۆر بەقوەتتر بڵاو بکەرەوە کە ئەمیان دادەپۆشێت، بەڵام ئەویش بگرێتەوەخۆی. بۆ نموونە با بڵێین دەنگۆیەك بڵاودەبێتەوە لەبارەی ئەوەی کە تۆ دزی لە کۆمپانیاکە دەکەیت. نکوڵی لێکردن تەنیا تۆ بە "تاوانبارتر" دەردەخات. لەبری ئەمە، دەبێت ئەو دەنگۆیە بڵاو بکەیتەوە کە "پارە دزراوەکە"ت بۆ پاڵپشتیی ئەو سی و شەش منداڵە بووە کە گرتوونەتەخۆت یان بۆ ئەوەی کورسییەك لە کەشتییەکی ئاسمانیدا حیجز بکەیت. ئێستا ئەم دەنگۆ زۆر سەرنجڕاکێشە باوەڕپێکردنی زەحمەتترە و گومان لەبارەی ڕاست و دروستبوونی دەهێنێتە کایەوە. زۆربەی خەڵکی بە درۆودەلەسە دەیبینن ئەگەر مەعقول دیار نەبێ. هیچ پاساوێکیان نابێ بۆ

ئەوەی لێکی جیابکەنەوە بۆ دۆزینەوەی تۆوی راستی تیایدا ئەگەر تەواوی شتەکە ساختە دیار بێ. ئەمەش لەبەرئەوەیە کە دەنگۆکان بە رەش و سپی دەبینرێن یان بە راست یان بە دەستکرد. لەبەرئەوەی بە دەگمەن لە دەنگۆیەکدا بەڵگەی بەرجەستە هەیە، هەر کەسەو خۆی بڕیار ئەدات ئاخۆ مەعقولە یان نا. لەبەرئەوە، چەندە سەیر و نائاسایی بێت، ئەوەندە بێ ماناتر و هێندە کەمتر سەرنجڕاکێش دەبێت لەوەی کە هەیە. دەنگۆ لە جۆگەلەیەکی درۆ ئاشکراکاندا کاڵ دەبێتەوە، لەژێر ڕەنوی بێ ماناییدا دەنێژرێت. کەس نازانێت لەبارەی کێوە باوەڕ بە چی بکات.

بۆیە ئەگەر چوون بۆ سەرچاوەکە سەرنەگرێت، دەنگۆ هەنوکەییە درێژ بکەرەوە بۆئەوەی زانیارییەکی تەواو سەرنجڕاکێش بگرێتەخۆی و لێرەوە تەواوی شتەکە بە پوچ لەقەڵەم دەدرێ.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر زانیت کێ بەرپرسیارە لە دەنگۆکان بچۆ بۆ لای و با بزانێت کە تۆ ئاگاداریت لەوەی ئەو کێیە و چی دەکات.

+ دەبێ مرۆڤانە خۆت پیشان بدەیت. با بزانێت کەسێکی راستەقینە لە پشت ئەو دەنگۆیانەوە هەیە.

+ لەبری نکوڵیکردن، داکۆکی بکە لە دەنگۆکە یان بچوکی بکەرەوە کە دەشێ وات لێبکە "تاوانبارتر" دەربکەویت، دەنگۆیەکی سەرنجڕاکێشتر بڵاو بکەرەوە کە ئەمەیان دادەپۆشێت، بەڵام لە هەمان کاتدا دەیگرێتەخۆی.

(٣١)

دەستبەجێ سەركردنەسەر بوەستێنە
وا لە هەركەسێك بكە كە دانیشێت و دەمی دابخات!

كاتێك كەسێك رەقە لەگەڵماندا، یەكەم كاردانەوەمان پاراستنی خۆبینی یان خۆبەهەندزانینمانە. بە دەستەواژەی وەكو "چۆن جورئەت دەكەی ئەو قسەیە بە من بڵێی؟"، "حەز ناكەم ئەو قسەیە دەكەیت و پێی نارەحەت بووم"، "بەسەر مندا مەقرێنە" و هیتر وەڵام ئەدەینەوە. ئێمە ئەو كەسە تورەیە دەكەینە كێشەی خۆمان. بۆ دەبێت رێگە بە كەسێك بدەیت كە بریار بدات چۆن هەست دەكەیت؟ تورەبوون دەبێتەهۆی ئەوەی كە كۆنترۆڵ بدەیتە كەسەكە تا جۆری دۆخی هەستیت بكات. ئەمە هێزێكی زۆرە كە كەسێك دەبێتە خاوەنی، بەتایبەت كەسێك كە رەقە لەگەڵتدا. ئەمە تەنیا مەسەلەیەك نیە كە پەیوەندی هەبێت بە قسەی خەیاڵپلاو و پشت بەخۆبەستن، لە راستیدا ئەم هێزە پێكهاتەیەكی سایكۆلۆژیی راستەقینەی هەیە.

ئەگەر تۆ بەرەنگاری بكەیت لە بەرانبەر كاردانەوەی سەرەتاییت بۆ هەڵچوون، ئەوا لەوانەیە سەرت بسورمێت لەوەی روودەدات. لەبری وتنی "بۆچی وا مامەڵەم لەگەڵ دەكەیت؟" هەوڵ بدە بڵێیت، "پێدەچێ تۆ رۆژێكی پڕكێبڕكێ گرفت بەسەر ببەیت؟". لەبری ئەوەی كە بڵێیت "من هیچم نەكردووە بەو شێوەیە قسەم لەگەڵ مەكە"، بڵێ "پێدەچێت ئەمە دلگرانی كردبێتی". مەبە بە خاوەنی كێشەی ئەو. ئەمە كێشەی خۆیەتی نەك تۆ. هەر كە وشەی

(مـن)ت بـەكارهێنا، داینامیكـە سـایكۆلۆژییەكان بـە شـێوەیەكی درامـاتیكی دەگۆڕێن. پاشان دەبێتە شتێك لـەنێوان تـۆ و ئـەودا. بـە بـەكارهێنانی وشـەی "تۆ"، تۆپەكە لە ساحەی ئـەودا دەمێنێتـەوە و كێشەكە تـەنیا مولكی خـودی خۆی دەبێت.

بەدەر لە خۆناڕەحەت نەكردنت، ئێستا تۆ كەسەكەت ناچار كردووە كە بە شێوەیەكی بەرگریكارانە بیر بكاتەوە و وەڵامبداتەوە و كردارەكانی بۆ تـۆ روون بكاتەوە. تۆ ناچاری ناكەیت كە پاساو بدۆزێتەوە بۆ پشتگیری لـە قسەكانی- لەبارەی ئەوەی كە شتێكی هەڵـەت ئـەنجام داوە. لـەبری ئەمـە، تـۆ پرسیاری لێدەكەیت ئاخۆ كێشەی چیە، نەك تۆ و با تـەواوی رۆژەكـە بەمـەوە سـەرگەرم ببێت.

تـۆ بـۆت دەردەكـەوێ كـە لـە رێگـەی وەڵام نەدانـەوەی بەرگریكارانـە، بە مشتومڕەكە قەڵس نابیت- چونكە هیچ پەیوەندی بە تۆوە نیە تا ئـەو شوێنەی كە هەوڵ نادەیت ببیتە خاوەن!

ئەگەر ئەم رەفتارە بەكاربەرانەیە بەشێكی چوارچێوەیەكی گـەورەترە و تـۆ پەیوەندییەكی بەردەوامت لەگەڵ كەسەكەدا هەیە، بڕوانە ئەمـەی خـوارەوە. لە نـاوەڕۆكی پەیوەندییـە نێوانـە كەسییەكاندا حەقیقـەتێك هەیـە: كەسـەكە بەو شێوەیەی كە رایدەهێنیت، مامەڵەت لەگەڵدا دەكات. پێویـستە وا بكـەیت بزانـێ كە رەفتارەكەی مایەی قبوڵ نیە و تۆ تەحەمولی ناكەیت. بۆیە یەكەم شت كە دەبێ بیكەیت ئەوەیە كە سەرنجی بۆ رەفتارەكـەی رابكێـشیت و رێگـەی بـدەی بزانـێ مایـەی قبـوڵ نیـە. لـە جیهـانی كامڵـدا ئەمـە بەسـە... بـەڵام ئێمـە لە جیهانێكی كامڵدا ناژین. بۆیە با بزانین بۆ ئەو ئەمە دەكـات و تـۆ دەتـوانی چی بكەی لەم بارەیەوە.

ئەو لەبەرئەوە بەو شێوەیە مامەڵـەت لەگـەڵ دەكـات چـونكە لـەم رێگەیـەوە هەسـت بـە بـەهێزی دەكـات. ئەگـەر تـۆ لـەبارەی سـەلامەتیی جەسـتەییتەوە

نیگەرانیت، ئەوا دان بە "دەسەلات و هێز"ەكەیدا بنێ بۆ پوچكردنەوەی توڕەییەكەی. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ "تۆ راست دەكەی، من داوای لێبووردن دەكەم". ئەم دەستەواژە سیحرییە زۆرجار جۆگەلەی ژەهراویی زارەكی وشك دەكات. پاشان لە بارودۆخەكە وەرە دەرەوە و پەیوەندی بە لایەنە بەرپرسەكانەوە بكە. ئەگەر ئەمە كاریگەریی خێرای نەبوو، دەتوانی ئەم تاكتیكە بەكاربهێنیت: خۆت زۆر لە كەسەكە توڕەتر بكە لە خۆت. ئەو لەبەر ئەوە هاوار دەكات چونكە دەیەوێت وەكو ئەو هەست بكەیت: توڕە، برینداز، نائومێد و بچوك. بۆیە ئەگەر وای لێبكەیت بڕوای وابێت هەستێكی خراپتر لەوت هەیە، لە هاواركردن هیچی تری دەست ناكەوێت. كاتێك تۆ ئەكەویتە وێزەی خۆت، ئەو هیچ پاساوێكی نامێنێت بۆ بەردەوامبوون لە لێدانت. كاتێ هێرشەكە كۆتایی دێت، برۆ و بە شێوەیەكی جددی بیر لە پەیوەندییەكە بكەرەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نیازی سەرەتاییت بۆ بەرگریكردن بوەستێنە. ئەگەر كێشەكە هی ئەوە، مەیكەرە هی خۆت! هەر كە وشەی (من)ت بەكارهێنا، داینامیكە سایكۆلۆژییەكان بە شێوەیەكی دراماتیكی دەگۆڕێن. پاشان مەسەلەكە دەكەوێتە نێوان تۆ و ئەوەوە.

+ ئەگەر تۆ لە خەمی سەلامەتیی جەستەییت، دان بە "هێز و دەسەلات"ەكەیدا بنێ بۆ پوچكردنەوەی توڕەییەكەی. ئەمە لە رێگەی توڕەبوونت لە خۆت زیاتر لە توڕەبوونی ئەو لە تۆ، ئەنجام بدە.

(٣٢)

وا لە هەرکەسێك بکە ئەوەی لە ناخیدایە هەڵیڕێژێت
هەر کەسێك بێت، زانیاری دیاریکراوی لێ وەربگرە

ناخۆش نیە کە پرسیارێك بکەیت تەنیا بۆئەوەی وەڵامێکی تەمومژاوی یان نابەدڵت دەستبکەوێت؟ وابزانم ناخۆشە. وەڵامێکت دەست دەکەوێت، بەڵام هیچ زانیارییەکی بەسوودی تێدا نابێ. ئەو ئامرازە سایکۆلۆژییانەی خوارەوە رێگەت پێ دەدەن کە وەڵامێکی لێڵ بە ئاسانی بکەیت بە وەڵامێکی راستەوخۆ و راستتر. سەیری ئەم نموونانەی خوارەوە بکە بۆئەوەی بزانیت چۆن وەڵامێکی لێڵ دەکەیت بە زانیارییەکی بەکەڵکی چڕوپڕی دیاریکراو. بزانە وەڵامی (ب) چەند کاریگەرترە لە وەڵامی تەقلیدیی (ئەلف).

ا ئەلف

قسە: پێم وانیە کۆبوونەوەکە بەباشی بەڕێوە چووبێت.

وەڵام: چۆن؟

قسە: هەر پێم وانیە و تەواو، باشە!

ا ب

قسە: پێم وانیە کۆبوونەوەکە بە باشی بەڕێوەچووبێت.

وەڵامی ژمارە١: ئایا کەسێك شتێکی وت یان هەر بۆچوونی خۆتە؟

وەڵامی ژمارە ٢: ئەوە تۆ ڕۆژێك ئیجازە بووی یان ئەوان لێهاتوو نەبوون؟

ئەگەر تۆ داوای ڕوونکردنەوەیەك بکەیت ئەوا کەسەکە هەست بە ناچاری دەکات کە وەڵام بداتەوە. خستنەڕووی پرسیارێکی فراوان لە کاردانەوە یان وەڵام بۆ قسەیەکی گشتی تەنیا هەمان شت بەرهەم دێنێتەوە.

٢ئەلف:

قسە: نازانم ئاخۆ دەتوانم یان نا.

کاردانەوە: مەبەستت چیە، نازانیت؟ یان بۆچی ناتوانیت؟

قسە: هەر نازانم و تەواو، باشە؟

٢ب:

قسە: نازانم ئاخۆ دەتوانم.

کاردانەوەی ١: بە شێوەیەکی دیاریکراو چ شتێك ڕێگەت لێ دەگرێ؟

کاردانەوەی ٢: دەبوایە چی ببێ بۆئەوەی بتوانیت؟

کاردانەوەی ٣: ئەگەر بتکردایە چی لە مەسەلەکە دەگۆڕا؟

تۆ لەوەی سەرەوەدا تێبینی دەکەیت کە کەسەکە خۆی ئەوەندە بیری لێ نەکردووەتەوە. بۆیە بە خستنەڕووی ئەم پرسیارانە ڕێگەی پێ دەدەیت باشتر لە بیرکردنەوەکەی تێبگات و لێرەوەش تۆ وەڵامێکی ڕوونتر و دەقیقتر دەست دەکەوێت.

کەس حەز ناکات بکەوێتە دۆخێکەوە کە تیایدا هەست بکات دەبێ بەرگری لە خۆی بکات. سەرەنجام، زۆرجار کاتێ پرسیار لە یەکێك دەکەیت کە بیر لە چی دەکاتەوە یان هەست بە چی دەکات، لە وەڵامدا دەڵێت "نازانم". ئەم کاردانەوەیە لەوانەیە وتووێژەکە بوەستێنێت و تۆ لە گەڕان بەدوای وەڵامەکاندا جێ بهێڵێت.

هەندێ جار هەروا ئاسانترە بڵێی "نازانم" هەر بۆیەشە زۆرجار لە سەرەوەتا دەیڵێین. ئەگەر تۆ بە "چۆن؟" وەڵامی بدەیتەوە کە بە شێوەیەکی تەقلیدی دەردەبڕدرێت، رێك وەڵامی "نازانم" وەردەگریتەوە. هەرچۆنێك بێت، کاتێك تۆ گوێبیستی "نازانم" دەبیت، ئەم تەکنیکانەی خوارەوە بەکاربهێنە بۆ بەدەستهێنانی ئەو زانیارییەی دەتەوێ (ئەوانە هەڵبژێرە کە زیاتر لەگەڵ بارودۆخەکەی تۆدا گونجاون).

- "باشە، ئەی بۆ پێم ناڵێی چۆن بوو کە گەیشتیتە ئەم نەتیجەیە؟"
- "دەزانم کە نازانی، بەڵام ئەگەر مەزەندە بکەیت، پێت وایە چۆن دەبێ؟"
- "دەتوانی پێم بڵێی کە لەگەڵ کام بەشەیدا گرفتت نیە؟"
- "لە چ بارودۆخێکی رابردوودا لە بەرانبەر ئەمەیاندا هەمان هەستت هەبووە؟"
- بۆ ئەو بیرکردنەوەیەی کە ئێستا هەتە، چ هەستێك دێتەوە لەگەڵیدا؟"
- "دەتوانی بۆ ئەمە تەنیا یەك هۆکار بڵێی؟"
- "ئەگەر بە وشەیەك پێناسەی ئەو بیرکردنەوەیەت بکەیت دەڵێی چی؟"

لە هەموو ئەو كاردانەوە یان وەڵامانەدا، تۆ فشارەكە هەڵدەگریت. دان بە گرفتی كەسەكە لە وەڵامدانەوە دادەنێیت. پاشان تۆ پرسیار لە كەسەكە دەكەیت كە شتێكی تر بخاتەڕوو لەكاتێكدا كە لە واقیعدا پرسیارە نوێكەی تۆ بۆ بەدەستهێنانی وەڵامی پرسیارە سەرەتاییەكەت و كردنەوەی باسێكە بەرەو دیالۆگێكی واتادار.

دەشێ "نازانم"ێك بە هەمان شێوە بەو واتایە بێت كە كەسەكە هەست بە تاوان یان گەمژەیی دەكات لەبارەی كردارەكانیەوە. لەم حاڵەتەدا دەبێ تۆ لەژێر باری بەرپرسیارێتییەكە بیهێنیتە دەرەوە. ئەم تەكنیكە سایكۆلۆژییە زۆر باشە، چونكە وای لێدەكات بە بێ ترسی ئەوەی كە تۆ حوكمی لەسەر ئەدەیت، وەڵام بداتەوە. دواجار لەوانەیە بچێتە سەر ئەو باوەڕەی كە ئەمەی بە مەبەست نەكردووە. ئەمە زۆر كاریگەرە، چونكە ئەو پێویست ناكات هەست بەوە بكات كە بەرپرسیارە لە كردارەكانی. ئەمە "نیازی" ئەو نەبووە بۆئەوەی كە كردوویەتی. ڕەفتارەكەی بە شێوەیەكی ئاگایانە نەبووە. لەوانەیە دەستەواژەكەی شتێكی لەم بابەتە بێت، "دەزانم دڵنیا نیت لەبارەی ئەوەی كە بۆچی ئەمەت كردووە، بۆیە دەكرێ بیر لە پاڵنەرێكی نائاگایانە بكەیتەوە كە كاریگەری هەبووە ؟"

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ كاتێك تۆ وەڵامێكی لێڵ وەردەگریت، پرسیاری دیاریكراوتر بكە كە پەیوەندییان بە وەڵامەكەیەوە هەیە. ئەگەر تۆ پرسیارێكی بەدواداچوونی گشتی بكەیت، تەنیا وەڵامێكی تری گشتیت دەست دەكەوێ.

+ ئەگەر کەسەکە دڵنیا نیە لەوەی کە چۆن وەڵام بداتەوە، لەبری ئەمە پرسیاری لێبکە پێت بڵێ هەستی چۆنە لەبارەی لایەنێکی بارودۆخەکەوە، لەبری تەواوی بارودۆخەکە.

+ پرسیاری لێبکە ئاخۆ هیچ پاڵنەرێکی نائاگایانە لە پشت مەوزوعەکەوە هەبووە. ئەمە هەستی گوناه لا دەبات لەکاتێکدا کە هیچ دەلالەتێك نابێت لەوەی کە نیازێك هەبووە.

(٣٣)

خێرا و ئاسان مامەڵە لەگەڵ هەر کێشەیەکدا بکە وا لە هەرکەسێك بکە چیتر براوە نەبێ!

ج ئەوەی مەسەلەکە کەسی بێت یان پیشەیی؛ سۆراخی ئەم لیستە تاکتیکە بکە و دڵنیا بە لە خاوکردنەوەی سکاڵای کەسێك لەبارەی هەر شتێکەوە بێت.

یەکەم جار گوێ بگرە. مایەی سەرسوڕمانە کە زۆربەی خەڵکی نازانن چۆن ئەمە بکەن. بۆ ئەوەی گوێ بگریت، تۆ هیچ شتێك ناڵێیت و تەنیا و تەنیا گوێ دەگریت. ئەمە بەو مانایەیە کە نە کۆك دەبیت و نە ناڕازی و نە مشتومڕیش دەکەیت. لە هەنگاوی دواتردا تۆ رازی دەبیت، بەڵام ئەگەر دەستبەجێ ئەمە بکەیت، ئەوا رووبەڕووی ئەو بڕوایەی دەبیتەوە کە تۆ تەنیا دەتەوێ هێوری بکەیتەوە یان دڵی رابگریت. کەواتە رێگەی بدە هەر شتێك کە دەیەوێ بیڵێت بەبێ قسە پێبڕین، پاشان یان کۆك بە لەگەڵیدا.

هەندێ جار خەڵکی تەنیا دەیانەوێ ئەوەی لە دڵیاندایە هەڵیڕێژن. بۆیە با قسە بکەن. هەندێ جار بەدوای شەڕدا دەگەڕێن. ئەگەر قسەیان پێ نەبڕیت، ئەوا دواجار هیچیان پێ نامێنێت بیڵێن. ئەگەر قسەیان پێ بڕیت ئەوا دەکەویتە بەر مەترسی پێدانی تەقەمەنیی زیاتر پێیان و لەبری بەخۆداچوونەوە، مشتومڕەکە توندتر دەکەن.

کەس نایەوێ هەست بکات کە بەکاربراوە. ئەمەش ٩٩,٩٩٪ی ئەو هۆکارەیە کە بۆچی تورەیە. خۆبینییەکەی بریندار کراوە. شتێک یان کەسێک بایی پێویست ڕێزی نەگرتووە و ئازار دەچێژێت. کاتێ لە قسە وەستا، ئەمەی خوارەوە بکە.

یەکە جار ئەوەی کە وتوویەتی، بۆی بڵێرەوە بۆئەوەی بزانێ کە تۆ گوێت لێگرتووە. پاشان لە ڕێگەی چەند دەستەواژەیەکەوە هێزی پێ بدە، " نابێ کەسێکی قورسی وەکو تۆ بەو حاڵەدا تێپەڕێ"، "دەزانم تۆ لەسەر ئەوە ڕانەهاتووی بەو شێوەیە ڕەفتارت لەگەڵدا بکرێ"، "یان "منیش بوومایە ئەوەندەی تۆ ناڕەحەت دەبووم". ئەم قسانە بە تەواوی خاوی دەکەنەوە. دوایین شتێک کە تۆ دەتەوێ، ئەوەیە کە توند بیت و بەم یەکەم هەنگاوە تۆ بە تەواوی بێ چەکی ئەکەیت. تۆ لە ڕێگەی گوێگرتن، کۆک بوون و قورساییدان بە خۆبینییەکەی وات لێکردووە کە هەست بە گرنگی بکات. بەکارهێنانی ئەم سێ هەنگاوەی گوێگرتن، کۆکبوون و بوژاندنەوەی خۆبینییەکەی، زۆرجار باروودۆخەکە هێور دەکاتەوە. بەڵام ئەگەر سەری نەگرت، بەم شێوەیەی خوارەوە بەردەوام بە.

ئێستا پرسیاری لێبکە حەز دەکات چی بۆ بکەی. ئەوەی کە ئەو وەکو چارەسەرێک دەیخاتەڕوو، زۆر لەوە کەمترە کە تۆ پێی ئەدەیت بۆ قەرەبوکردنی ئەو گرفتانەی کە تێی کەوتووە. لە باروودۆخەکانی بزنسدا، ئێمە زۆرجار هەڵەی ویستنی بەخشین بە جیهان، دەکەین بۆ لادان لە کێشەی گەورەتر. بەڵام لەسەر هەڵپە سەرەتاییەکەت بوەستە و پرسیاری لێبکە کە حەز دەکات چی بۆ بکەی.

لە بارودۆخە کەسییەکاندا، لەوانەیە سکاڵاکان لە دەستەواژەی لێڵدا ئاراستە بکرێن، "من دڵم خۆش نیە" یان "تۆ شێتم ئەکەی". لەکاتێکدا کە لەوانەیە کێشەی جددیتری پەیوەندی لەئارادابن، ڕێگایەکی دیاریکراو هەیە بۆ یارمەتیدان لەو بارودۆخەدا. ئەوەی کە دەبێ بیکەیت، ئەوەیە کە وای لێبکەیت ئەوەندەی دەکرێ دیاریکراو بێت لەسەر ئەو شتەی کە بێزاری دەکات. (بڕوانە بەندی ٣٢، وا لە هەرکەسێك بکە ئەوەی لە ناخیدایە هەڵیڕێژێت، چۆن وەڵامێکی لێڵ بکەین بە شتێکی دیاریکراو).

لەکاتێکدا کە تۆ ئەوەی سەرەوە دەکەیت، هەوڵ بدە پردێکی لێکتێگەیشتنی لەگەڵدا بەرقەرار بکەیت بۆ ئەوەی کەیفی پێت بێت و هێمنی بکەیتەوە. دەشێ شێوازی خۆ خستنەڕووت کاریگەرییەکی گەورە بکاتەسەر تێڕوانینی کەسەکە. ئەگەر لەکاتێکدا کە تەعبیر لە ناخی خۆی دەکات، هەردوو باڵت بە یەکەوە گرێدابێت و شکڵت بڵێت "بە نیازی کەی دەمت داخەیت؟" ئەوا بەرەو شەڕێك هەنگاو دەنێیت. هەربۆیە کردنەوەی قۆپچەی چاکەتەکەت یان گرێ نەدانی باڵەکانت بە یەکترییەوە وا لە کەسەکە دەکات کەمتر هەست بکات لە حاڵەتی ململانێدایە. کاتێ تۆ پردی لەیەکتر تێگەیشتنت لەگەڵ کەسەکەدا هەیە، ئەگەری زیاترە کە هەست بە ئاسودەیی بکات و بکرێتەوە. پردی لێکگەیشتن متمانە دروست دەکات، ڕێگەت دەدات پردێکی سایکۆلۆژی دروست بکەیت لەگەڵ کەسەکەدا. ئەگەری ئەوە دەبێت کە وتوێژەکە پڕۆزەتیفتر بێت و تۆش باوەڕپێهێنتر دەبیت. وەکو چاوخشاندنەوەیەك، چەند خاڵێکی بەهێز هەن بۆ بونیادنانی پردی لێکگەیشتن:

گونجاندنی شکڵ و جوڵە: ئەگەر دەستێکی لە گیرفانیدایە، تۆش دەستت بخەرە گیرفانتەوە. ئەگەر بە دەستی ئاماژەیەکی کرد، پاش چرکەساتێك تۆش بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەمان ئاماژە بکە.

گونجاندنی قسە: هەوڵ بدە تۆنی قسەی لەگەڵدا بگونجێنیت. ئەگەر بە تۆنێکی هێمن و خاو قسە دەکات، تۆش هەمان شت بکە. ئەگەر خێرا قسە دەکات تۆش خێرا قسە بکە.

گونجاندنی وشە سەرەکییەکان: ئەگەر هەندێ دەستەواژە و وشەی دیاریکراو بەکاردەهێنێت، کاتێ قسە دەکەیت بەکاریان بهێنەوە. بۆ نموونە، ئەگەر بڵێت "زۆر نائاسودە بوو کە بەو شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ کرا" دەشێ تۆ دواتر لە وتوێژەکەدا بڵێیت " دەزانم کە تۆ لەوانەیە بەو جۆرە مامەڵەیە نائاسودە بووبیت". دڵنیا بەرەوە لەوەی کە کتومت لاسایی ناکەیتەوە. ئاشکرایە کە دووبارەکردنەوەی جوڵەکانی کەسێك ئەنجامی نابێ. تەنیا وێنەدانەوەیەك لە هەندێ لایەنی قسە و رەفتاری کەسەکە بەسە. ئەمە دەتوانێ شارەزایەتییەکی بەهێز بێت بۆ تۆ ئەو کاتەی کە تیایدا قاڵ دەبیت.

خاڵی هێز

لە بارودۆخە کەسییەکاندا کە تیایدا سکاڵاکە بە شێوەیەکی دیاریکراو ئاراستەی تۆ دەکرێ، ئەو دەستەواژەیەی خوارەوە دەرببڕە و تەماشاکە چۆن تووڕەیی کەسەکە لەبەر چاوی تۆ نامێنێت: " نەمتوانی زۆر ئەسەف خۆم دەرببڕم. شەرمەزارم". جارێکی تر، لە خۆبینییەکەی دراوە و دەیەوێ تۆ تێکبشکێنێ و هەروەها هەستێکی شانازی و هاوسەنگی دەست بۆ بگەڕێتەوە. بە دانانان بە هەڵەکەی خۆتدا، وای لێدەکەیت هەڵبستێتەوە. ئاشکرایە کە لە تۆ

نێدەگات، چونکە ئەمە کتومت ئەو شتەیە کە بیری لێ کردووەتەوە- ئەمەی کە تۆ گەمژەی. هیچی نەماوە بیڵێت. ئەگەر لەم حاڵەدا، تۆ هێشتا پەلامار دەدرێیت، بڕوانە بەندی ٢٥، وا لە هەرکەسێك بکە بتبوورێت لە بەرانبەر هەرشتێکدا بێت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هیچ مەڵێ. تەنیا گوێ بگرە. ئەوە بڵێرەوە کە تازە وتی. دەستەواژەی "مێزپێدان" بەکاربهێنە بۆ تۆکمەکردنی خۆبینییەکەی و هەستی خۆ بەگرنگ زانینەکەی.

+ کاتێ ئەمەی سەرەوە دەکەیت، پردی لێککەیشتن بونیاد بنێ بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت هەست بە سوکنایی و ئاسودەیی بکات لەگەڵ تۆدا.

(٣٤)

دەستبەجێ ڕەفتاری ئیرەیی بوەستێنە

زۆرجار، هەرچەندە بە هەڵە، باوەڕ وایە کە لە پەیوەندییەکاندا ئەو کەسەی ئیرەیی دەیگرێت کەسێکە کە هەستی خۆبەهەندزانینی نزمە. دواجار ئەگەر کەسێك باوەڕی بەخۆی بێت و هەستێکی باشی لەبەرانبەر خۆیدا هەبێت ئەوا هۆکارێکی وەها نابێ بۆئەوەی کە نیگەران بێت لە دۆڕاندنی دەنکەکەی. بەڵام دەرکەوتووە کە پەیوەندیی نێوان ئیرەیی و خۆبەهەندزانینی کەسەکە ئەوەندە نیە. لەبری ئەمە، زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە کە کەسێك لەو بوارانەدا هەست بە ئیرەیی بکات کە بەتایبەت پەیوەندییان بە هەستی شایستەییەوە هەیە.

بە دەربڕینێکی تر، زۆرجار بەهێزکردنی خۆبەهەندزانینی دەنکەکەت وەڵام نیە. ئەو تەنیا لەو بوارانەدا هەست بە هەڕەشە دەکات کە پێی وایە بنەمای شوناسەکەی پێکدەهێنن. بۆ نموونە لەوانەیە دکتۆرێك ئیرەیی ببات بە بیستنی ئەمەی کە دکتۆرێکی تر زۆر شارەزاترە لە خۆی لە نەشتەرگەرییەکی تایبەتدا. لەگەڵ ئەوەشدا، لەوانەیە ئەمەی کە جیم-ی دراوسێی یاریزانێکی باشتر بێت لە تێنسدا هیچ کاری تێ نەکات. پێوانەی ئەو بۆ شایستەبوونی وەکو مرۆڤێك بەهۆی شارەزاییەکەیەوەیەتی وەکو نەشتەرگەرێك نەك وەکو یاریزانێکی تێنیس.

با بڵێین تۆ ژنێكیت كە هاوڕێیەكی نێرینەی دەوڵەمەندی هەیە. دەنكەكەشت كوڕێكی قۆزە، زیرەكە، بەخەمە و ئیشكەرە. بەڵام نیگەرانە لەمەڕ ئەو ڕاستییەی كە پارەی زۆری نیە، چونكە بەلای ئەوەوە پارە شتێكی گرنگە. بۆیە بە بیركردنەوەی ئەو، هاوڕێكەت زۆر بەنرختر و "باشتر"ە لەو. لەوانەیە ستراتیژییە نموونەییەكەت ئەوە بێت كە دەنكەكەت بەهێز بكەیت و پێی بڵێیت كە چەندە كەسێكی مەزنە و چەندە بەخەمیت بۆی، بەڵام بۆت دەردەكەوێ كاریگەری نیە. پێوتنی ئەمەی كە تۆ خۆشت دەوێ و قۆزتر و زیرەكترە لە هاوڕێكەت كاریگەرییەكی زۆر كەمی هەیە بۆ كپكردنەوەی ئەو هەستی ئیرەییە. ئەمە چارەسەرەكە نیە. لەبری ئەمە پێویستە بۆی ڕوون بكەیتەوە كە بۆچی "تایبەتمەندی"ی هاوڕێكەت- لەم بارەدا پارە- بەلای تۆوە گرنگ نیە و لێرەوە ئیرەییەكەی نامێنێت.

بە كەمكردنەوەی بەهای ئەو شتەی كە كەسەكەی تر هەیەتی و ئەو نیەتی، هەستی ئیرەیی بە خێرایی لەناودەبێت.

دەنكەكەت پارەی بەلاوە گرنگە و لێرەوە نرخێكی گەورەتر لەسەر ئەو كابرایە دادەنێت، بۆیە پێی وایە تۆش ئەمە دەكەیت. ئیرەییەكەی ئەو بە ڕاستی بۆ ئەو شتەیە كە هاوڕێكەت هەیەتی و ئەو نیەتی.

كەواتە ئەوە تایبەتمەندییەكانی هاوڕێكەتە-لەم بارەدا پارە- كە دەبێ موخاتەبەیان بكەیت، نەك تایبەتمەندییەكانی هاوڕێكەت. تەنیا ڕوونكردنەوەیەكی ئەقڵانی بەرێ لەبارەی ئەوەی كە بۆچی ئەم شتانەت بەلاوە گرنگ نیە و حاڵی باش دەبێ. بۆ نموونە، دەتوانی بڵێیت، "پێوەری ڕاستەقینە بۆ پیاو ئەوە نیە كە چەند پارەی هەیە، بەڵكو ئەوەیە كە هاوڕێكانی كێن. لەكاتێكدا كە من كەیفم بە هاوڕێكەم دێت، پێم وایە ئەو خەڵكانەی كە پۆز بە

پارەکەیانەوە لێ دەدەن، بۆ قەرەبوکردنەوەی هەستی کەم و کورتییان ئەمە دەکەن. کەیفم بە هاوڕێکەم دێت، بەڵام بەداخم بۆی". پاش بیستنی ئەمە، دەنگەکەت گرفتی نابێت لەوەی کە هاوڕێی ئەو بیت، چونکە چیتر هەست بە هەڕەشەی مەسەلەی پارە ناکات. ئەگەر هەر شتێك هەبێت ئێستا، ئەو راستییەیە کە ئەو پارەیەکی ئاسودەبەخشی هەیە، چونکە پێی وایە ئەمە کتومت ئەو هۆکارەیە کە بۆچی تۆ هاوڕێکەت بەلاوە سەرنجراکێش نیە.

کاتێك تۆ ئەم تاکتیکە دەخەیتەکار، وا باشترە بە شێوەیەکی رێکەوت ئەمە بکەیت. بەم شێوەیە لەوانەیە پێی وانەبێت کە تۆ تەنیا بۆئەوەی دڵی بدەیتەوە ئەمە دەکەیت. شێوازی هەڕەمەکی زامنێکە بۆئەوەی کە تۆ بڕوات پێیەتی و تۆ دەتەوێ بزانێ کە هەستت چۆنە و ئەمە تەنیا بۆ ئەوە نالێیت کە چۆنێتی هەستکردنی بگۆڕیت.

خاڵی هێز

ئەگەر تۆ لەگەڵ یەکێکدا مامەڵە دەکەیت کە بە شێوەیەکی شێتانە لە بەرانبەر هەموو شتێك و هەموو کەسێکدا ئیرەیی هەیە، ئەوا دەبێ کەمێ جیاوازتر چارەسەری بکەیت. ئیرەیی ئەم کەسە رەگوڕیشەی لە نائارامییەکی قوڵدایە و خوێندنەوە بۆ هەموو ئەو شتانە دەکات کە دەیانڵێیت و دەیانکەیت و دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە ناتوانێ متمانەت پێ بکات. تەنانەت باروودۆخە هەرە روونەکان بە خراپ لێکدەدرێنەوە و لۆژیك لە ئۆقیانوسێکی هەستە ناهاوسەنگەکاندا لەدەست دەچێت. لەکاتێکدا کە لەوانەیە دەرمان بۆ ئەم کەسە گونجاو بێت، تاکتیکێکی سایکۆلۆژی هەیە کە چاکبونی کاتی دابین دەکات. ئەو لەبەرئەوە ئیرەیی دەبات چونکە درك بە ناهاوسەنگییەك دەکات لە

پەیوەندییەکەدا کە تیایدا تۆ زۆر بەنرختری لەو. هەروەها هەندێ جار بە شێوەیەکی نائاگایانە، پێی وایە تەنیا کاتی ئەوێ بۆ ئەوەی خۆت ئەمەت بۆت دەربکەوێ. بۆیە، ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی ئاشکرا لە بەرانبەر هەموو شتێکدا کە دەیکات ئیرەیی ببەیت، ئەوا دەبێ روانگەکەی بە شێوەیەکی دراماتیکی بگۆڕێت. ئەمە بەو بەڵگەیە پشت قایمە کە، تۆ تەقریبەن هیچ پەیوەندییەک نابینیت کە تیایدا هەردوو کەسەکە بەشێوەیەکی شێتانە ئیرەیی بە یەکتری بەن. چونکە ئیرەیی یەکێکیان وا لەویتر دەکات کە بەرەو حاڵەتی بەدەر لەو هەستە "پاشەکشە" بکات.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کەسێك تەنیا لەو بوارانەدا هەست بە ئیرەیی دەکات کە بە بناغەی دادەنێت بۆ شوناسەکەی. بتەوکردنی خۆبەهەندزانینەکەی چارەسەر نیە. پێویستە ئەو تایبەتمەندییە بە بچوك سەیر بکەیت کە پێی وایە ئەو نیەتی و ئەوانیتر هەیانە. ئیرەییەکەی بە راستی لەو شتەیە کە ئەوانیتر هەیانە و ئەو نیەتی.

(٣٥)

چۆن باشترین ئامۆژگاری لە هەر كەسێك بەدەست بهێنیت

وتـراوە كـە ئامۆژگـاری شـتێكە ئـەو كاتـە داوای دەكـەیت كـە وەڵامەكـەی دەزانیت، بەڵام هیواداریت نەتزانیایە. هەندێ جاریش تەنیا بۆ جەخت كردنـەوە لە زانیاریی خۆمان داوای ئامۆژگاری دەكـەین. بۆیـە ئەگـەر سۆراخی دەكـەیت، مێشكێكی كراوەت هەبێ. ئامۆژگارییـەكی بـەنرخ لـەو خەڵكانـەوە كـە دەتـوانی متمانەیان پێ بكەیت، زۆر بەنرخە. كێشەكە ئەوەیـە كـە هەمیـشە ئامۆژگاریی باش بە رێگای دروست بەدەستناهێنین.

یەكەم شت كە پێویستە لە بیرت بێت ئەوەیە كە نیگەران بیـت لـە وەرگرتنی ئامۆژگاری لەوانەی كـە رێـك لـە تەنیشت تـۆوەن. بـەو واتایـەی كە ئەگـەر تـۆ كـارێكی بـێ كـەڵك بكـەیت، پێـت وایـە هاوكارەكـەت چـۆن دەڕوانێتـە بیرۆكـەی گەڕانەوەت بۆ قوتابخانە؟ لەوانەیە ئیرەیی بچێتە ناو ئامۆژگارییەكەیـەوە و ئـەو زانیارییە بەدەست نەهێنیت كە بە باشترین شێوە لـە بەرژەوەندیتدایـە. چونكە ئەم هاوكارەت لەوانەیە پاساوی ئەوەی بۆ خۆی هێنابێتەوە كـە بۆچـی ئـەمیش پێگـەی خـۆی باشـتر نـەكردووە و ئینجـا هـەمان ئـەو پاسـاوانەش بـۆ تـۆ دەهێنێتەوە. ئەمە بەو مانایە نیـە كـە مەحاڵـە ئامۆژگـاری باشـی لێوەربگریت، بەڵام ئەگەری نیە.

هەروەها ئامۆژگاری لە کەسێك وەرمەگرە کە مەترسی لەدەستدانی شتێکی هەیە لە ئەنجامی بڕیارەکەی تۆوە. کەسەکە چەندە بابەتی و واقیعیتر بێت ئەوا دەتوانیت ئەوەندە بەها بە زانیارییەکەی بدەیت. زۆر کەس ئامۆژگاری لە دۆستان و خێزان وەردەگرن، بەڵام ئەم خەڵکانە زۆر جار قازانجێکی سروشتییان لە دەرەنجامەکەدایە. ئەمە بەو مانایە نیە کە لە باشترین سودمەندبوونی تۆیان گەرەك نیە، بەڵکو بەو مانایەیە کە، یەکەم، حوکمیان بەهۆی سۆزیان تاریك دەبێت. دووەم، لەوانەیە ئەوە بڵێن کە بۆ تۆیان ئەوێ بەبێ لەبەرچاوگرتنی هیواکانی تۆ.

هۆکاری ئەمەی کە زۆرجار ئامۆژگاریی پوچ دەکرێن ئەوەیە کە زەحمەتە کەسێك بدۆزیتەوە کە هەمیشە لە ناخی دڵیەوە بەرژەوەندیی ئێمەی هەڵگرتبێت، بە جۆرێك لە جۆرەکان ئیرەیی نەبات، لە هیچ ئاستێکدا پێی وابێت بزانێ کە چ شتێك باشترینە بۆ تۆ.

وە هەمیشە، هەمیشە و هەمیشە ڕای دووەم، سێیەم و چوارەم لەبارەی هەر شتێکەوە کە دەیکەیت وەربگرە. هەر لە ئاراستەکان ڕێگاکانەوە تا ئاراستەکانی ژیان، زانیاریی لە خەڵکانی جیاجیا وەربگرە. ئەمە بەرچاوڕوونییەکی بەنرخت پێ دەدات لەوەدا کە پێویستە بیکەیت. چەندە پرسیار لە خەڵکی زیاتر بکەیت، ئەوەندە ڕوانگەت بەرفراوانتر دەبێت. زۆرجار ئاوێتەیەك لە بیروباوەڕی خەڵکی جیاواز باشترین کاریگەری بۆ تۆ هەیە. تۆ دەتوانیت پەی بە "مێشك"ی هەر کەسێك ببەیت، تەنانەت ئەگەرچی ئەو کەسەش بە باشی نەناسیت. هیچ ڕێگایەکی باشتر لەو دەستەواژەیە نیە بۆ کات و هۆشی کەسێك: "پێویستم بە ئامۆژگاریی تۆیە لەبارەی شتێکەوە". لەوانەیە

تۆ تووشی سەرسوڕمان ببیت لەو سامانەی زانیاری كە دەكەوێتە بەر دەستت ئەو كاتەی كە تەنیا داوای دەكەیت.. بە شێوازی دروست.

خاڵی هێز

هەندێ جاری وا هەیە كە تۆ ناتەوێ زانیاریی لە خەڵكی جیاجیا وەربگریت: لەو بارودۆخانەدا كە تۆ دەزانیت راست و هەڵە لە ئارادایە، بەڵام دڵنیا نیت كامە كامەیە. لەم حاڵەتانەدا تۆ تاكە كەسێكی بابەتیت ئەوێ كە ئەزموونی هەیە لە پێشكەشكردنی ئامۆژگارییەكی وەهادا. كەسێك بدۆزەرەوە كە لەو بوارەدا كە ئامۆژگارییەكەت ئەوێ، ژیرە. ئەمە كەسێكە كە بەهرەی "چۆنێتی زانین"ی هەیە و ئەزموونی ئەوەی هەیە بە شێوەیەكی كاریگەر رێنماییت بكات. هەوڵی ئەوە مەدە كە كۆڕاییەك لە ژمارەیەك خەڵك وەربگریت. ئەمە لە بواری تام و باش و باشتردا ئەنجام بدە كە تیایدا رای تاكەكەسی زیاتر خودییە نەك بابەتی. لەگەڵ ئەوەشدا، راستییەكە، یان ئەوەی كە باشترینە بۆ تۆ، زۆرجار بابەتییە و راوێژ لەم بوارانەدا بە باشترین شێوە لەلایەن ئەو كەسەوە پێشكەش دەكرێ كە ئەزموونی هەیە. ئەمەش لەبەرئەوەیە كە كاتێك تەنیا تاكە شتێكی راست هەیە بۆ ئەنجامدان، پێویستت بە پرسیار كردن لەو كەسەیە كە دەزانێ.

وێڕای ئەزموونی دیاریكراو، پێویستە بچیتە لای كەسێك كە بە قوڵی گوێ لەو شتە ئەگرێ كە ئەتەوێ بیڵێیت و بەر لە خستنەڕووی ئامۆژگارییەكە بیر دەكاتەوە. ئەگەر خێرا قسەت پێ ببڕێت بەبێ گوێگرتنی تەواو لەبارەی بارودۆخەكە، ئەوا تەنیا بایەخ بە گوێبیستبوون دەدات نەك یارمەتیدان.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ بە مێشکێکی کراوەوە گوێ بگرە، نەک تەنیا بۆ جەختکردنەوە لەوەی کە دەتەوێ بیبیستیت.

+ داوای ئامۆژگاری لە کەسێک مەکە کە لەوانەیە ئیرەیی بە تۆ یان بەو بیرۆکانەی تۆ ببات.

+ داوای ئامۆژگاژگاری لە کەسێك مەکە کە هەر جۆرە ترسێکی- هەستی، دارایی یان هیتری لە دەرەنجامەکە هەیە

+ زانیاریی لە خەڵکی جیاواز و هەمەڕەنگ وەربگرە. چەندە ڕەئی زیاتر وەربگریت، ئەوەندە روانگەت بەرفراوانتر دەبێت.

(٣٦)

توندترین ڕەخنە بگرە بە بێ بریندارکردنی بەرانبەر

کاتێك تۆ دەتەوێ "بڵێیت کە ئەمە چۆنە"، بەڵام نیگەرانیت لەوەی کە هەستی بریندار بکەیت یان وای لێبکەیت ئیحراج ببێ یان وەزعی تێك بچێت، ئەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە بەکاربێنە بۆئەوەی کە شتەکەی خۆت بڵێیت و بە بێ ئەوەی کە لە جەوی ئەویش بدەی.

کاتێك تۆ بەم شێوەیە ڕەخنە دەگریت، دەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە کەس بریندار ناکەیت.

خود یان خۆبینی پێوەرێکی گرنگی ئێمەیە، واتە تاکە لایەنێکی ئێمەیە کە بە ڕاستی بریندار دەبێ. وەکو ئەو وێنەیە بیر لە خۆبینی بکەرەوە کە چۆن حەز دەکەین تەواوی خەڵکانی تری جیهان بمانبینن. کاتێکیش ئەو وێنەیەی خۆمان دەکەوێتە بەر هەڕەشە ئەوا دەکەوینە حاڵەتی ناخودئاگاییەوە. کاتێکیش بریندار کرا، ئەوا ئازار دەچێژین (و هەڵدەچین). خود ناسکە (چونکە تەنیا وێنەیەکە) و کاتێك مامەڵە لەگەڵ ئەوانیتردا دەکەیت، ئەوا دەبێت خۆبینییەکەیان بپارێزیت ئەگەر دەتەوێ وریا بیت لە هەستیان. چەندەش کەسێك بڕوای وابێت کە ئەوەی دەیڵێیت ڕاستە، پەیوەست بەوەی کە چەندە هەستیارە پێی، ئەوا دەبێ ئەوەندە زیاتر وریا بیت.

ڕێگای ڕاست و ڕێگای هەڵە هەیە بۆ ڕەخنەگرتن و چۆنێتی ڕەخنەگرتنت دەتوانێ جیاوازی زۆر گەورە دروست بكات لە جیهاندا. هەروەكو چۆن لەوانەیە ئەزموونت كردبێ، هەندێ جار تۆ لە بەرانبەر ڕەخنەدا كراوەیت و هەندێ جاریش هەیە كە توانجێكی سادە دنیات لێ ئەهێنێتەوە یەك و دەمەقاڵێیەكی گەورەی لەسەر بەرپا ئەكەیت. ئەوەی كە دەیڵێیت، چۆنێتی وتنی، لە كوێ دەیڵێیت، هەموویان كاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنێتی وەرگیرانی قسەكانت.

لایەنی هەرە گرنگی ئەم ستراتیژییە پەیوەندی هەیە بە تەوقیتی وتووێژەكەتەوە. باشترین كات بۆ ڕەخنەگرتن ئەو كاتەیە كە تۆ لەناو ڕووداوەكە نەماویت. بۆ نموونە، ئەگەر دەتەوێ مشتومڕێكت لەگەڵ خۆشەویستەكەتدا هەبێ لەبارەی ئەوەی كە چۆن بتوانێ شێوازەكانی ئەنجامدانی سێكسی باش بكات، ئەو كاتە مەیهێنە بەر باس كە پێنج خولەكە لە ناو جێگەدان. ئەو كاتە باسی بكە كە لەناو ژینگەكەدا نیت— ئەو كاتەی ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت، ڕەنگە بڵێم چەند ڕۆژێك دواتر.

چوونە دەرەوە لە ژینگەكە و هەروەها دانانی كات لەنێوان ڕووداوەكە و ڕەخنەكەت بەهەمان شێوە گرنگن. چونكە لەكاتێكدا كە لەوانەیە كەسەكە دڵنیا بكەیتەوە كە ئەمە كێشەیەكی گەورە نیە، بە دەستبەجێ قسەلەسەركردنی ئەمە ناسەلمێنیت. بە چاوەڕێبوون بۆ چەند ڕۆژێك، پەیوەستبوونی خۆبینینی بە بارودۆخەكەوە كەم دەكەیتەوە و ئەو كەمتر هەستیار دەبێ لە بەرانبەر ڕەخنەلێگیراندا. بەڵام چەندە ڕەخنەگرتنەكەت نزیك بێت لە ڕووداوەكەوە (هەم لەڕووی نزیكایەتی و هەم لە ڕووی كاتەوە)، ئەوەندە زیاتر ڕەفتارەكەی لەبەرچاو دەبێت و ئەوەندە زیاتر هەڵدەچێت.

سەرەڕای ئەمەش، كاتێ تۆ ڕەخنە ئەگریت، ئەو هەشت فاكتەرە سایكۆلۆژییانەی خوارەوە یارمەتیدەر دەبین بۆ زامنكردنی ئەمەی كە

سەربەستیت لەوەی رەخنەکانت بخەیتەڕوو بەبێ نیگەران بوون لە بریندارکردنی.

١. بەبێ کردنی بە کێشەیەکی گەورە، با بزانێ کە تۆ لەبەر ئەوە ئەمە دەڵێیت چونکە بەخەمیت– بەخەمیت بۆ ئەو و بۆ پەیوەندییەکەتان.

٢. هەمیشە بە شێوەیەکی شاراوە رەخنە بگرە. هەرچەندە پێت وابێت کە ئەوەندە مەسەلەیەکی گەورە نیە، وا باشترە لەودیو دەرگا داخراوەکانەوە رەخنە بگریت.

٣. بە پیاهەڵدانێکەوە بچۆرە ناو رەخنەکەوە. بۆ نموونە "بیل تۆ بێ وێنەترین خۆشەویستی سەر رووی ئەم زەوییەی، هەرچەندە من بیرم لە شتێك ئەکردەوە...".

٤. رەخنە لە کردارەکە بگرە نەك لە کەسەکە خۆی. بە دەربڕینێکی تر، لەبری ئەوەی کە بڵێیت "تۆ زۆر ئیزعاجیت کاتێك..." وا باشترە بڵێیت "تۆ کەسێکی بێ وێنەیت، بەڵام لەو حاڵەتە دەگمەنانەدا کە وا رێدەکەوێت...".

٥. وای دامەنێ کە ئەمە شتێکە بە شێوەیەکی ئاگایانە یان ئەنقەست دەیکات. باشترە کە وەها باسی بکەیت کە ئەو نائاگایانە یان بێ مەبەست دەیکات.

٦. ئەگەر دەتوانێ هەندێ لە بەرپرسیارێتییەکە بخەرە ئەستۆی خۆت. تێبینی ئەوە بکە نەموت سەرزەنشتەکە. ئەم تاکتیکە سایکۆلۆژییە بۆ ئەوەیە کە بیکەیتە مەسەلەی تۆ و ئەو لە بەرانبەر "شتەکە"دا نەك تۆ لە بەرانبەر ئەودا. بە دەربڕینێکی تر، دەشێ شتێکی وەکو "دەبووایە دەقیقتر بم کاتێك باسی ئەم مەسەلەیەمان دەکرد..."، "بێگومان ئەمە زۆر کاریگەرترە لە .."، "زۆر دلگرانم کاتێك تۆ..".

٧. چارەسەرەکە بخەرە روو. کاتێ وەڵامێك نەبوو، ئەوا ئەبووایە هەر لەسەرەتاوە نەیخەیتەڕوو، چونکە هیچ کەڵکی نیە. ئەگەر پێشت وا بێت گرنگ نیە چی دەڵێیت ئامۆژگارییەکەت هەر وەرناگرێت، ئەوا ئەو کاتەش مەیخەرە روو. ئەگەر ئەو کاتە بیخەیتەڕوو، ئەوا تەنیا خزمەت بە بەرژەوەندییەکانی خۆت دەکەیت و یارمەتیدەر نابیت بۆ باروددۆخەکە.

٨. رەخنە ئەو کاتە کاریگەرترینە کە پێی بڵێیت تەنیا تۆ وەها نیت. بە وتنی ئەمەی کە هەرچییەك کە دەیکات یان کردوویەتی زۆر باوە، کاریگەرییەکەی لەسەر خۆبینینی کەم دەبێتەوە- بەو مانایەی کە بە شێوەیەکی کەسی وەری ناگرێت. هەر ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە هەڵدەچین- لەبەرئەوەی بە شتێکی شەخسی لێکی دەدەینەوە.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ باشترین کات بۆ رەخنەگرتن ئەو کاتەیە کە لە رووداوەکەدا نیت.
+ کاتێك دابنێ لەنێوان رووداوەکە و رەخنەکەت.
+ بە کەسەکە بڵێ کە لەبەرئەوە ئەو قسەیە دەکەیت چونکە بەخەمیت.
+ هەمیشە دوور لە چاوی خەڵك رەخنە بکرە.
+ بە پیاهەڵدانێك بچۆرە ناو رەخنەکەتەوە.
+ رەخنە لە کردارەکە بگرە نەك لە کەسەکە.
+ ئەگەر دەتوانی بەشێك لە بەرپرسیارێتی هەڵبگرە.
+ چارەسەرەکە بخەڕوو.
+ با بزانێ کە تەنیا ئەو وەها نیە.

(٣٧)

وا لە کەسێك بکە روو ت تێبکات و دان بە هەموو شتێکدا بنێ

تۆ دەتوانیت دەستبەجێ متمانەی کەسەکە بەدەست بهێنیت و وای لێبکەی کە بکرێتەوە و تەقریبەن هەر شتێك کە بتەوێ بیزانیت پێتی بڵێ. توانای بەدەستهێنانی متمانەی کەسێك پەیوەندی بە ستراتیژییەکی سایکۆلۆژییەکی دیاریکراوەوە هەیە کە لە خوارەوەتەروو.

با بڵێین تۆ پۆلیسێکی لێکۆڵەر، راگری کۆلێژ یان وەزیرێکیت- تۆ دەتوانیت لە ماوەی چەند خولەکێکدا پەیوەندییەکی بە متمانە لەگەڵ هەر کەسێکدا بەرقەرار بکەیت. سەیر بکە چۆن ئەمە دەکەیت. یەکەم، ئەگەر دەکرێ و شیاوە، نهێنییەك یان شتێکی شەخسی بە کەسەکە بڵێ چونکە ئەمە دەریدەخات کە تۆ متمانەت پێی هەیە. بەڵام گرنگە کە وای لێبکەیت پێی وابێ کە بە دەستیهێناوە. ئەگینا وا بیر دەکاتەوە کە تۆ کەسێکی خاوەنی بیرۆکەی شێتانەی کە لای هەموان بە بێ جیاوازی مێشکی بەتاڵ دەکاتەوە. ئەگەر هەست بکات تۆ متمانەی پێ دەکەی، ئەوا ئەگەری زۆرە کە متمانەت پێ بکات. ئەمە نەك تەنیا خۆشەویستت دەکات، بەڵکو بە هەمان شێوە یاسای ئاڵوگۆڕ بەرقەرار دەکات.

كاتێك تۆ شتێك لەبارەی خۆتەوە دەڵێیت، كەسەكەی تر نەك تەنیا لە رووی سایكۆلۆژییەوە خۆنی نزیكتر دەبینێت لە تۆ بەڵكو هەست بە پێویستییەكی ئالوگۆر دەكات لە رێگەی گێڕانەوەی شتێكی كەسی بۆ تۆ. ئینجا بەرەبەرە لە بەرانبەر تۆدا دەكرێتەوە و لێرەدا هێزێكی راستەقینە لە پشت تاكتیكەكەوە هەیە. ئەمە دیاردەیەكی سایكۆلۆژیی تەواو كاریگەر و بێ وێنەیە كە ئەنجامی دەبێت، چونكە ئەو كاتەی شتێك بە تۆ ئەدات- تەنانەت ئەگەر رەئیەكی خۆ بێت- ئەوا متمانەی بە تۆ زۆر لەو كاتە زیاتر دەبێ كە زانیارییەكەی بە تۆ ئەدابوو. چەندە شتت بۆ بدركێنێت، زیاتر هەست دەكات كە لێتەوە نزیكە. ئەمە رێگا خۆش دەكات بۆ كرانەوە بە رووی شتی تایبەتتر و شەخسیتردا.

ئەم كارلێكە نائاگایانەیەی لێرە باسی دەكەین ئەوەیە كە، ئەو كاتەی كە كەسێك شتێكت بۆ دەدركێنێت، ئەوا متمانەی زیاترت پێ دەكات. پرۆسەی بیركردنەوە نائاگایانەكە ئەمەیە :" بۆچی دەبێ پێم وتبێتی؟ حەتمەن متمانەم پێت هەیە". بۆ كەمكردنەوەی ئەو هەستانەی كە بەهۆی ناهەماهەنگییەكەوە بەرهەم هاتوون، ئەو لە رێگەی گەیشتنە ئەو ئەنجامەی كە دەبێ متمانەت پێ بكات، ئەم ناكۆكییە كپ دەكات.

ئەگەر تۆ قسە لەگەڵ كەسێكدا دەكەیت كە دەمی بۆ دەربڕینی هەر زانیارییەكی پەرواتا داخراوە، ئەم رێگایە تاقی بكەوە. پرسیاری لێ بكە ئاخۆ لەبارەی شتە تەمومژاوییەكانی وەكو خوا بڕوای چۆنە یان ئەمەی كە لەبارەی زیندووبوونەوە یان لەباربردن هەستی چۆنە و هیتر. ئەو پێت دەڵێت چونكە پێی وانیە كە ئەم زانیارییانە هەڕەشەیەك بن، چونكە ناتوانرێ لە دژی بەكاربهێنرێنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو، بە شێوەیەكی تەواو شەخسی ئەگبەكەی كردووەتەوە. ئەو لە نهێنییەك زیاتری وتووە، پێی وتووی كە كێیە و

پەردەی لەسەر ئاگاییەکەی هەڵماڵیووە. ئەمە هەر ئەو شتەیە وای لێدەکات هەست بە نزیکبوونەوە لە تۆ و زیاتر متمانەت پێ بکات.

مایەی سەرنجە کە هەموو نهێنییەکان وەکویەك دروست نابن. شوناسی ئێمە– ئێمە کێین– پەیوەندییەکی زۆر نزیکی هەیە لەگەڵ ئەوەی کە باوەڕمان بە چی هەیە نەك چی دەکەین. دەروازەی متمانە بە ئاسانی دەچێتە ناو ئەم دەرگا دانەخراوەی پشتەوە. ئەم جۆرە زانیارییە زۆر بە ئاسانی دەست دەکەوێت، چونکە کەسەکە لەبەرخۆیەوە دەڵێت: "زەرەری نیە" بەڵام نزیکبوونەوەیەك و هەستیارییەکی چاوەڕواننەکراو دروست دەکات. کاتێك تێڕوانینەکانیت پێ دەڵێت، مشتومڕ لەسەر قورسایی بیروباوەڕی مەکە. ئەگەر تۆش "بە ڕێکەوت" هەمان ئەو تێڕوانینانەت هەبوو، ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو نزیکایەتییە سایکۆلۆژییەکەت زیا دەکات. تۆ بە هەمان شێوە دەتوانی پێویستبوونی بەوەی کە شتت بۆ بدرکێنێت، زیاد بکەیت لە ڕێگەی ئەوەی کە وای لێبکەیت تەرکیز بخاتەسەر حاڵەتە هەستییەکەی.

ئەم هاندانە لەسەر بنەمای ئەو توێژینەوەیەی خوارەوەیە کە لە بواری پشتیوانی و هەستەکاندا ئەنجامدراوە. تەرکیزخستنەسەر ئەمەی کە لە بارودۆخێکی ناخۆشدا چۆن هەست دەکەیت دەبێتەهۆی پێویستبوونێکی زیاتر بە قسەکردن لەبارەی هەستەکانت. لەم توێژینەوەیەدا، ڕاهێنەرانی (ئێف بی ئای) لە ڕاهێنانێکدا بەشدارییان کرد کە تیایدا ڕۆڵی بارمتەی ڕفێنراویان بینی. هەندێکیان پێیان وترا کە تەرکیز بخەنەسەر بارودۆخەکە، ئەوانیتر پێیان وترا تەرکیز بخەنەسەر دۆخی هەستییان و هەندێکی تریان هیچ زانیارییەکیان پێ نەدرا. لەم بارودۆخە پڕ سترێسەدا، تەرکیز خستنەسەر هەستەکانی خود

بووەهۆی هۆشیارییەکی هەستیی زیاتر و ئارەزوویەکی بەهێز بۆ گەڕان بەدوای پشتیوانیی کۆمەڵایەتیدا.

ئەمەش زیاتر هەر لەبەرئەوەیە کە ئەو ژنانەی کە زۆر پەیوەستن بە هەستیانەوە، زۆرجار هەست دەکەن هاوسەرەکانیان زۆر بایەخیان پێ نادەن یان ئەو پشتیوانییە هەستییەیان ناکەن کە پێویستیانە. ئەگەر وا لە کەسەکە بکەیت کە بیر لە هەستەکانی بکاتەوە، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە ناچاری دەکەیت هانا بۆ پشتگیریی تۆ بیات، بکرێتەوە و بدرکێنێت. بۆ پیادەکردنی ئەمە، هەر وا لە کەسەکە بکە کە تەرکیز بخاتەسەر چۆنێتیی هەستکردنی لەبارەی بارودۆخەکەوە نەك باروودۆخەکە خۆی. ئەمە پێویستبوونی بە قسەکردن لەبارەیەوە و دەربڕینی هەست و خەمەکانی زیاد دەکات. لە ڕاستیدا وای لێدەکات پێویستی بە کەسێك بێت بۆئەوەی قسەی لەگەڵ بکات لەبارەی هەر شتێکی نیگەرانیبەخش کە لە ژیانیدا دەگوزەرێت.

بیریشت نەچێ کە هەرگیز نەپاڕێیتەوە. با بزانی کە ئارەزووی زانینت لە لزوڵیتەوە سەرچاوە ناگرێت، بەڵکو لە خەمتەوەیە. پاڕانەوە وەکو کەسێك پیشانت ئەدات کە بایەخ بە زانین دەدات نەك یارمەتیدان.

دواجار، ئەگەر زانیاریی دیاریکراوت لەبارەی شتێکەوە دەوێ کە کردوویەتی، کاتێ گونجاو بوو، سوودێك پێشکەش بکە بۆئەوەی پێت بڵێت. ڕیگەدان بۆئەوەی ئەوەی لە ناخیدایەتی بەتاڵی بکاتەوە باشە، بەڵام هەموو کاتێ کاریگەر نیە. یارمەتی بەرجەستە پێشکەش بکە بۆ باروودۆخەکەی. ئەگەر شتێکی خراپی کردووە یان تووشی گرفت بووە، با بزانێ کە هەرچییەك هەیە، ئامادەیە یارمەتی بدەیت بە هەر شێوەیەك کە بتوانیت. بە لێکدانی پشتیوانیی هەستی و ئامادەیی بۆ یارمەتییەکی بەرجەستە، ئەوا بۆت دەکرێتەوە.

لە هەندێ حاڵەتدا، ئەگەر شتێکی کردبێت کە مایەی شانازیی نیە بۆی، لەوانەیە دوایین تەگەرە خەمی ئەوەی بێت کە ئەبێ تۆ چۆن بیری لێ بکەیتەوە، بۆیە با بزانێت تۆ حوکمی لەسەر نادەیت و هەموو کەسێك لەو شتانەی کردووە کە ئەو پێی شەرمە یان لێی پەشیمانە. لێرەشدا، کاتێ باشە بۆ هەندێ لەو نهێنییە بچوکانەتی بۆ بدرکێنیت کە تۆش زۆر مایەی شانازی نین بۆت.

ئەگەر هێشتا پێی نەوتوویت، بەڵام نزیك بووەتەوە و تەنیا هاندانێکی پێویستە، ئەوا ئەم تاکتیکەی دواتر یارمەتی دەدات ئاسودەتر بێت بە کرانەوە. ئەمەی وای لێدەکات لەگەڵ ئەوەی کردوویەتی بۆچی کردوویەتی ئاشت بێتەوە و تاکە ڕێگەیەکیش بۆ کردنی ئەمە، گەیشتنە ئەو ئەنجامەیە کە ئەو پاساو دراوە.

لە وتوێژەکەتدا، بەردەوام بە لە دەربڕینی ئەو جۆرە دەستەواژانەی خوارەوە، دڵنیابەرەوە لەوەی کە هۆکار لە بەرانبەر نەبوونی هۆکاردا بەراورد دەکەن، (ئەلف)"ئەگەر هەستت کردووە کە دەبووایە بیکەیت تەنیا دەتوانی ئەوە بکەیت کە کردووتە، ئەگینا بۆ دەتکرد؟" (ب)" کەس شتێك ناکات ئەگەر پاساوێکی نەبێ، تەنیا خەڵکی شێت شتی وا دەکەن. بەڵام تۆ شێت نیت". (ج)"تۆ ئەمەت کرد چونکە ئەو کاتە دەبووایە ئەمە بکەیت. ئەو کاتە مەعقول بووە، هەر بۆیە کردووتە. تۆ ئەو شتانە دەکەی کە مەعقولن، وانیە؟"

ئەم دەستەواژە سادانە بەرە بەرە بەرگرییەکانی ناهێڵن و سەراخی سەلماندنی کردارەکانی دەکات. هەندێ جار ڕاستەوخۆ کاریگەرییان دەبێ، هەندێ جاریش کاتێکی کەم دەخایەنن. بەڵام ئەگەر کەسێك دووبارە و

چەندبارە بەردەوام بێ لە بیستنی ئەو جۆرە دەستەواژانە، ئەوا دەکرێتەوە و تۆش گوێبیستی دانپیانان ئەبیت.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ نهێنییەك یان شتێکی شەخسی پێ بڵێ لەبارەی ئەوەی کە چی لە ژیانی تۆدا دەگوزەرێ. کاتێ کەسێك شتێکمان لەبارەی خۆیەوە پێ دەڵێت، نەك تەنیا لە رووی سایکۆلۆژییەوە هەست بە نزیکایەتی دەکەین، بەڵکو لە رێگەی گێڕانەوەی شتێکی شەخسیی خۆمان هەست بە پێویستیی ئاڵوگۆڕ دەکەین.

+ لەبارەی شتێکی گشتییەوە پرسیار لە بارەی تێڕوانینەکانی بکە. کاتێ پێت ئەڵێ، لەسەر قورسایی بیروباوەڕەکانی مشتومڕ مەکە. ئەگەر تۆ "بەڕێکەوت" هەمان ئەو تێڕوانینانەت هەبوو، ئەمە نزیکایەتیی سایکۆلۆژیت لەگەڵ ئەودا زیاد دەکات.

+ ئەگەر وا بکەیت کەسەکە تەرکیز بخاتەسەر هەستەکانی، ئەوا بە شێوەیەکی نائاگایانە ناچاری دەکەی کە داوای پشتگیریت لێ بکات، بکرێتەوە و قسە بکات. بۆ پیادەکردنی ئەمە، وا بکە کەسەکە تەرکیز بخاتەسەر چۆنێتی هەستکردنی لەمەڕ بارودۆخەکە نەك بارودۆخەکە خۆی.

+ ئەگەر دەشێت، سوودێك بخەرەڕوو لە بەرانبەر قسەکردنیدا. هەڵڕشتنی ئەوەی لە ناخیدایە باشە، بەڵام هەمیشە کاریگەر نیە.

+ زۆرجار ترسی ئەوەی کە تۆ چۆن لێی دەڕوانیت دەبێتە تەگەرە. لە رێگەی زانینی ئەمەی کە تۆ حوکم نادەیت و ئەمەی کە ئێمە هەموومان ئەو شتانە دەکەین کە مایەی شانازی نین بۆمان، بەسەر ئەم ترسەیدا زاڵ بە.

(٣٨)

چۆن دەست و پەنجە لەگەڵ پرسیارە هەستیارەكان (یان پوچەكان)دا نەرم بكەین

وا لە كەسەكە بكە كە دەستبەجێ پاشگەز بێتەوە و هەموو كاتێك هەموو مشتومڕێك ببەرەوە:

دەشێت كوژران لە هونەری باوەڕبەخۆبوونی زارەكیدا ئامرازێكی بەنرخ بێت. زۆرجار ئێمە لە مشتومڕی بێ مانادا گیر دەخۆین و ناچاری وەڵامدانەوەی پرسیاری قۆڕ دەبین. لەبارەی ئەم دیالۆگانەوە شتی زۆر نوسراوە. بەڵام بەشی زۆری كێشەی پەیوەندیدار بە ئامۆژگاریی نەریتییەوە، ئەوەیە كە وایدادەنێت تۆ دەتوانیت وتوێژێكی زیرەكانە، لۆژیكی و بەمانات لەگەڵ ئەو كەسەدا هەبێت. هۆكاری ئەمەی كە وتوێژەكە گەیشتووەتە ئەم ئاستە، ئەوەیە كە تۆ ناتوانیت ئەمە بكەیت. ئەو پێشنیارەی كە دەڵێت هەناسەیەكی قووڵ هەڵبكێشە و پێی بڵێ كە رێز لە هەستەكانی دەگریت و هیتر، ئامۆژگارییەكی خراپە. چونكە كاتێك تۆ لەگەڵ گەمژەیەكدا دەدوێی ئەمە ئەنجامی نیە. لە تیۆرەدا باش دیارە، بەڵام ئەگەر ئەو بایەخی بدایە بە وتوێژێكی هێمن و زیرەكانە و ئاڵوگۆڕی

بیرورا، ئەوا هەر لەسەرەتاوە نەدەکەوتیتە ناو ئەم مشتومڕەوە. ئەو تاکتیکە سایکۆلۆژییانەی لێرەدا خراونەتەڕوو دەڵێن هێڵی پەیوەندی چیتر کراوە نیە بۆ بیری ئەقڵانی. لەبری ئەمە، پێویستە تۆ تەکنیکی کاریگەر بەکاربێنی بۆئەوەی بە خێرایی کۆنترۆڵی گفتوگۆکە و بارودۆخەکە بکەیت.

دوو هەڵەی گەورە کە نزیکەی هەموو کەسێك دەیانکات

١: یەکەمین یاسای مشتومڕ و گفتوگۆی کاریگەر ئەوەیە کە هەرگیزاوهەرگیز نەکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە. لەو چرکەساتەدا کە تۆ دەست دەکەیت بە بەرگریکردن لە خۆت لە بەرانبەر تۆمەتێکدا، دۆڕاویت. ئێستا تۆ لە شەڕێکی قورسدایت. کاتێك تۆ ئەمە دەکەیت، ئەوا ئەوە دەسەلمێنیت کە دەوترێت و لە حاڵەتی پاڵدان بە دیوارەکەوە مشتومڕ دەکەیت.

بە داخەوە ئەمە ئەو شتەیە کە هەر یەك لە ئێمە بە شێوەیەکی غەریزی دەیەوێ بیکات و پێمان وتراوە کە ئەمە بکەین. بەڵام ئەمە هەڵەیە. ئەگەر تا ئێستا کەسێکت بینیبێت کە دەکەوێتە حاڵەتی بەرگرییەوە، نەك تەنیا تاوانبار دەردەکەوێت، بەڵکو لە رێگەی کەوتنە حاڵەتێکی بەرگریکردنی بەردەوامەوە، خێرا دەبێتە تورەکەی مشتەکۆڵە.

٢: هەڵە گەورەکەی تر ئەوەیە کە پرەنسیپی کەسەکە قبوڵ دەکەین و لەو روانگەیەوە مشتومڕ دەکەین. بۆ نموونە یەکێك پێت دەڵێت: "پێ ناچێت حاڵت باش بێت. بۆچی باشتر چاودێری خۆت ناکەیت؟". خاڵی دەستپێکی گفتوگۆکەت ئەوەیە کە تۆ حاڵت زۆر باش نیە. ئەمە پرەنسیپێك نیە کە پێویست بکات تۆ لێیەوە دەست پێبکەیت، چونکە ئەو کاتە گرنگ نیە چی دەڵێیت لەبارەی ئەو حاڵەی کە تیایدایت یان تیایدا نیت، یان چۆن چاودێری

خۆت دەکەیت، هێشتا لەسەر هێڵی کەموکورتی و ناسودمەندیی دەڕۆیت. بۆ نموونە ئەگەر بڵێیت، "ئەمە لەبەرئەوەیە کە تەواوی شەوی ڕابردوو خەبەر بووم.." ئەو کاتە ئەو دەڵێت "بۆچی بە درێژایی شەوی رابردوو خەبەر بوویت؟ ناتوانیت ئیشەکە تەواو بکەیت؟" ئێستا تۆ لە مشتومڕێکدایت و ناچاریت بەرگری لەخۆت بکەیت.

چارەسەر

لەبەرئەوەی ئامانجی تۆ ئەوە نیە کە بکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە، ئەو پێویستە بکەویتە حاڵەتی هێرشەوە. بەم شێوەیە دەتوانیت داکۆکی لە خۆت بکەیت بەبێ ئەوەی کە لە حاڵەتی بەرگریدا بیت. کاتێ پرسیارێکت لێکرا کە هەستت کرد بێ مانایە، تۆش بڵێ: "چ وەڵامێك بە دڵی تۆیە؟". کاتێك تۆ ئەم پرسیارە دەکەیت، یەکێك لەم دوو وەڵامەی خوارەوە وەردەگریتەوە. لەوانەیە "نازانم"ێك وەربگریتەوە، حاڵەتێك کە تیایدا دەشێت بە "باشە، ئەگەر تۆ پرسیارت کردووە نازانی چ وەڵامێکت دەوێ، ئەبێ من چۆن بزانم؟"

وەڵامەکەی تر ئەوەیە کە لەوانەیە وەریبگریتەوە و شتێکی دیایکراوە- بەڵام ئێستا تۆ شتێکت دەستکەتووە کە ئیشی پێ بکەیت. تێبینی ئەوەش بکە کە ئەم جارە ئەو بە پشتی نوساو بە دیوارەوە، وەڵامی پرسیارەکانی تۆ دەداتەوە. بۆ نموونە، یەکێك دەڵێت تۆ ئەوەندە پیر نیت کە "-" ئەنجام بدەیت. لەبری وتنی، "بەڵێ، من پیرم..." (کە بەرگریکارانەیە چونکە ئێستا ئەو دەیەوێ پاساوەکانت بناسێتەوە)، وەڵامی دڵخوازی تۆ ئەمەیە "حەز دەکەی تەمەنم چەند بێت؟" با بڵێین ئەو دەڵێت سی و چوار. وەڵامی تۆ

بریتییە لە "ئەی باشە، سێ و سێ، ئەمە زۆر کەمە؟". ئێستا دەبێت کەسەکە بەرگری لەوە بکات کە وتی لەبری ئەوەی کە تۆ بەرگری لە خۆت بکەیت!

سەرەڕای ئەمەش، کاتێك تۆ پرسیار لە یەکێك دەکەیت کە دیاریکراو بێ لە قسەکانیدا، زۆر قورس دەبێ بۆی کە پاساوی قسەکەی و بیرو باوەڕە پەیوەندیدارەکەی بدات. بۆ نموونە ئێستا ئەو دەبێ پێناسەی جیاوازیی نێوان سێ و سێ و سێ و چوار بکات. کەس ناتوانێ ئەمە بکات. کاتێکیش ئەو وەڵامێك دەدات بە دەستەوە، تۆ بەردەوام دەبیت لەوەی کە زیاتر فشاری بخەیتەسەر لەو ڕووەوە کە بۆچی ئەم هەستەی لا دروست بووە و پرسیاری لێ دەکەیت کە لە قسەکەیدا ڕوون و دیاریکراو بێت.

ستراتیژییەکە لێرەدا ئەوەیە کە پرسیاری لێ بکەیت ڕوونی بکاتەوە کە بۆچی پرەنسیپەکەی ئەو ڕاستە، نەك ئەمەی کە بۆچی وەڵامەکەی تۆ ڕاستە. بەلای هەر کەسێکەوە کە گوێ دەگرێ و سەیر دەکات، ئەو بە شێوەیەکی زۆر ڕەق و مل نەدەر دەردەکەوێت چونکە دەبێ لە بەرانبەر بیروڕاکانیدا بەرگری لە خۆی بکات. لە واقیعیشدا، هەر ئایدیایەك یان باوەڕێك کە ڕوون و وردکراوەتەوە، تەقریبەن هەمیشە وەها دەردەکەوێ کە پوچ بێ کاتێ هەوڵ ئەدەی بەرگری لێ بکەیت.

کەواتە کاتێك تۆ پرسیارێکت کرد، مەکەوە حاڵەتی بەرگریکردن و لە پرەنسیپەکەی ئەوەوە مشتومڕ مەکە. پرسیاری ئەوەی لێ بکە کە بۆچی باوەڕی بەوەیە کە دەیڵێ و وابکە قسەلەسەر خاڵەکەی بکات.

قسەی پڕوپوچ

ئەی ئەو کاتانەی کە کەسەکە شتێکی پڕوپوچ لەبارەی تۆ یان بە تۆ دەڵێت؟ هەر هەوڵێکی ئاسایی بۆ بەرگریکردن لە خۆت وەها دەردەکەوێ کە تۆ پاساو بۆ قسەکە دەهێنیتەوە و بەرەو ئەوە دەچیت کە زۆر هەڵبچیت و بکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە. بیرت نەچێت، تۆ دەتوانی حاڵەتەکە پێچەوانە بکەیتەوە.

چارەسەر

لە وەڵامی شتێکی پوچدا، بۆ نموونە لە بەرانبەر "تۆ بەبێ من ئەوە نیت" یان "ئەوەی کردت زۆر دەبەنگانە بوو" بڵێ "خۆشت باوەڕ ناکەی کە ئەمە راستە". ئێستا جارێکی تر، پێویستە کەسەکە بەرگری لەوە بکات کە وتوویەتی و تۆ دەتوانی لەبارەی پاساوەکانیەوە مشتومڕی لەگەڵ بکەیت نەك ئەمەی وای لێبکەی لەبارەی پاساوەکانی تۆوە مشتومڕت لەگەڵ بکات.

وەڵامێکی تری گەورە ئەمەیە "بۆچی قسەی وا دەکەی؟" یان "بۆچی کەموکوڕی لە هەموو شتێکدا دەدۆزیەوە؟ بە هیچ شتێك لە ژیانتدا دڵخۆش نیت؟" تێبینی دەکەیت کە هەر تەنیا ئەگەر نەکەویتە حاڵەتی بەرگرییەوە ئەوا ناچاری دەکەیت کە خۆی روون بکاتەوە و هەرگیز پێویست نابێ وشەی "من" دەربیڕیت، چونکە ئەگەر نەیکەیتە مەسەلەی خۆت ئەوا ناتوانێ مشتومڕت لەگەڵ بکات!

هەموو مشتومڕێك بەلای بەرانبەردا بشكێنەوە

باشە، ئەی ئەگەر مشتومڕەكە بدۆڕێنیت، بەڵگەكان لەلای تۆ نەبن و تەنیا بەتەوێ بژی دەربچیت؟ نیگەران مەبە، ئەم تەكنیكە سایكۆلۆژییە بێ هاوتایە دەستبەجێ ڕزگارت دەكات.

ئەگەر حەز لەو پرسیارە نیە كە لێتكراوە، وەڵامی مەدەرەوە، وەڵامی پرسیارێكی جیاواز بدەرەوە. بۆ ئەم مەبەستەش شتێكی وەكو " لە چ ڕوویەكەوە؟" ، "كتومت مەبەستت چیە؟" بڵێ، ئەمە كەسەكە ناچار دەكات كە پرسیارەكەی بە شێوەیەكی تر دابڕێژێتەوە و تۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دیاریكراوە نوێیە ئەدەیتەوە لەبری پرسیارە بنچینەییەكە بێ ئەوەی خۆشت لێ لادابێت. بۆ نموونە با بڵێین تۆ پرسیارت لێ دەكرێت، "ئەوە چۆنە هەموو كرێكارەكان سكالایان لە هەلومەرجەكە هەیە؟" ئەستەمە بتوانیت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیتەوە و بیبەیتەوە. ئەمە وەكو ئەوە وایە پرسیار لە یەكێك بكرێ ئاخۆ هێشتا لە ژنەكەی دەدات. هەر وەڵامێك بێ هەر خراپە. بۆیە پرسیار لە كەسەكە بكە كە پرسیارەكەی ڕوون بكاتەوە و تۆ وەڵامی پرسیارێكی دیاریكراوی ڕوون بدەرەوە. سەیر بكە بزانە دەشێ گۆڕانكارییەكە چۆن بێ:

"كتومت مەبەستت چیە؟"

"تۆ، من، جۆس و فرێد پێمان وایە كە بێتی وتوویەتی كەس پشوویەكی ئەوەندە درێژی پێ نادرێت بۆ نانی نیوەڕۆ". ئێستا تۆ ناوی سێ كەست بۆ هێنراوە كە لە بارەی كاتی نانی نیوەڕۆ سكاڵا دەكەن لەبری ئەوەی كە وترا هەموو كرێكارەكان سكالایان لە هەلومەرجەكە هەیە. ئەم پرسیارە

مامەڵەلەگەڵکردنی زۆر ئاسانتر دەبێت، بەڵام تۆ هێشتا دەتوانی زیاتر بەرتەسکی بکەیتەوە و لەم بارەدا پرسیارکەرەکە لە تۆ زیاتر دەچێتە ناو بابەتەکەوە.

لە وەڵامدا دەتوانی بڵێی "پشووی نانی نیوەڕۆ؟" و بەردەوام بیت. "حەز دەکەن کاتی نانی نیوەڕۆیان چەند بێت؟" لێرەوە بۆت دەردەکەوێ کە هێزی مشتومڕکردنی بە خێرایی لاواز دەبێ. تۆ وەڵامی پرسیارێکی نوێت داوەتەوە، بیخەرە حاڵەتی بەرگریکردنەوە و وای لێبکە بچێتە ناو مەبەستە دیاریکراوەکەوە.

جارێکی تر، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە وەها دەرنەکەویت کە هەوڵ ئەدەیت خۆت لە پرسیارەکە ئەدزیتەوە. ئەمەی خوارەوە تەکنیکێکی ترە بۆئەوەی بە نەرمی تەرکیزی لابدەیت بە بێ ئەوەی بکەویتە حاڵەتی مشتومڕکردن و بۆئەوەی ڕێگەی وتوێژێکی بونیادنەرتر و بەکەڵکتر خۆش بکەیت، ئەمەش هەمووی بەبێ ئەوەی بەرگری بکەیت. ئەگەر ئەو تەکنیکانەی سەرەوە گونجاو نین، ئەوا ئەوەی خوارەوە بەکاربێنە:

دوای ئەوەی پرسیارێکی سەختت لێکرا، بەم شێوەیە وەڵام بدەرەوە، "پێم وایە ئەوەی کە بە راستی مەبەستە ئەوەیە کە..." (ئینجا پرسیارەکە بگۆڕە). لە خوارەوە پیشان دراوە کە چۆن ئەمە جێبەجێ دەکرێت:

تۆ پێت ئەوترێت، "پێم وانیە تۆ بتوانیت ئەم کۆمپانیایە بەڕێوە ببەیت". بەم شێوەیە وەڵام بدەرەوە، "پێم وایە لەوەی کە دەیڵێیت مەبەستت ئەوەیە کە ئەگەر بمتوانیایە تێچوونەکان کەم بکەمەوە و داهات زیاد بکەم ئەوا ئیعیترافت پێ دەکردم، وایە؟" ئێستا ئەمە پرسیارەکەی ئەو نەبووە، بەڵام دەلالەت لەو پاڵنەرە دەکات کە لە پشتیەوەیەتی. ئەو ناچارە لەگەڵ پرسیارە

نوێکەتدا کۆک بێت، چونکە هیچ هۆکارێکی تر نابێ پیشانی بدات کە بۆچی ئەم کۆمپانیایەت پێ بەڕێوە ناچێت. ئێستا تۆ ستراتیژییەکەت بۆ زیادکردنی فرۆش روون دەکەیتەوە و هەرگیز ناگەڕێیتەوە بۆ سەر پرسیارە بنچینەییەکە.

تۆ پێت دەوترێت، "پێم وانیە هیچ بایەخ بەم پەیوەندییە بدەیت". تۆ دەڵێیت "پێم وایە لەوەی کە دەیڵێیت مەبەستت ئەوەیە تۆ هەستت بریندار بووە و ئەبێ من بتوانم پیشانتی بدەم کە جارێکی تر ئەمە رووناداتەوە".

جارێکی تر، ئێستا تۆ شتێکی دیاریکراوت هەیە کە ئیشی لەسەر بکەیت. وەڵامدانەوەی زیرەکانەی پرسیارە موجەرەدەکان تەقریبەن ئەستەمە. بیکە بە شتێکی روون و دیاریکراو ئینجا وەڵام بدەرەوە. یا ناچار نەکرێیت کە وەڵامی شتێکی تەمومژاوی بدەیتەوە. تۆ ناتوانی بیبەیتەوە. پرسیارەکە بگۆڕە، بچوکی بکەرەوە بۆ برگەی دیاریکراو، ئینجا وەڵام بەرەوە.

با نموونەیەکی تر وەربگرین. تۆ پرسیارت لێ دەکرێت، " چۆن بوو ئەوا بەو شێوەیە فەشەلت هێنا؟" تۆ لە وەڵامدا دەڵێیت " ئەگەر بە راستی لە تۆ تێبگەم، ئەوا حەتمەن مەبەستت ئەوەیە کە بزانیت ئەو هۆکارانە چین کە تۆ لێیان ئاگادار نیت". ئەمە پرسیارەکەی ئەو نیە، بەڵام ئەمەیان وەڵامدانەوەی ئاسانترە.

دواجار، کاتێک تۆ لەژێر لولەی تفەنگەکەدایت و کاتت پێویستە بۆ بیرکردنەوە لە ستراتیژییەکەت، ئەوا "وتویژ وەستێنەر"ەکان بەکاربێنە. هەندێ دەستەواژە هەن کە کەسەکە تا رادەیەك گێژ دەکەن. بە دەربڕینێکی تر، وا لە گوێگرەکە دەکەن کە بە شێوەیەکی کاتی لە مێڵەکە لا بدات لەکاتێکدا کە مێشکی لە هەوڵ شیکردنەوەی زانیارییەکەدایە. ئەمانە ئەو کاتە بەکاربێنە کە پێویست دەکات گفتوگۆکە بوەستێنیت یان بچیتەوە دۆخی ئاسایی. ئەمانە

کاتێکت پێ ئەدەن بۆ چڕکردنەوەی بیرت لەکاتێکدا کە ئەوانیتر شەمەنەفەری بیرکردنەوەیان ئەوەستێت. کە دەیانخوێنیتەوە، تێبینی ئەوە دەکەیت کە داڕشتەی وشەکان تۆزێ نامۆیە و وا لە ئەقڵی کەسەکە ئەکات کە بۆ چەند چرکەیەك قفڵ ببێ لەکاتێکدا کە هەوڵی شیکردنەوەی زانیارییەکە دەدات. ئەمە تەکنیکە لە هیپنۆتیزمدا زۆر بەکاردێت بۆ چاندنی بیرۆکە و بۆچوون لە نەستی مرۆڤدا:

"بۆچی پرسیاری شتێکم لێ دەکەی کە خۆت بە دڵنیاییەوە نایزانیت؟"

"ئایا بە راستی بڕوات بەوە هەیە کە پێت وابوو دەیزانی؟"

"تێدەگەم لەوەی کە دەیڵێی، ئەمە وای لێناکات کە راست بێ".

"ئەگەر چاوەڕێی ئەوەت لە من کردبێت کە بڕوام وابێ، ئەوا نەتدەوت"

"پرسیارەکەت ئەوەیە کە پێت وابوو دەبێ، وانیە؟"

"پێت وایە ئەوەی کە دەزانی چیت وت؟"

"ئەرێ بێ ئاگایت لەوەی کە بیرت چووەتەوە؟"

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ هەرگیزا و هەرگیز مەچۆرە دۆخی بەرگریکردنەوە. ئەو دەقەیەی کە هەوڵ ئەدەی بەرگری لە خۆت بکەیت ئەوا دۆڕاندووتە.

+ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پرەنسیپی کەسەکە قبوڵ مەکە ئەگینا لەوانەیە لە زەرەرت بشکێتەوە. لەبری ئەمە، توانا بەدەست بهێنە و پرسیاری لێ بکە، بۆ روونکردنەوەی ئەو بڕوایەی کە پێی گەیشتووە.

+ بە ناچاری وەڵامدانەوەی پرسیاری ئاڵۆز نەکرێت. ناتوانی بیبەیتەوە. پرسیارەکە بگۆڕە، بچوکی بکەرەوە بۆ برگەی دیاریکراو، ئینجا وەڵام بدەرەوە.

+ ئەگەر بە ڕاستی خەریکە بیدۆڕێنیت، هێزی هیپنۆتیزم بەکاربێنە بۆ بەدەستهێنانی کاتێ بۆ بیرکردنەوە و دانانی ستراتیژی.

(٣٩)

تەنیا بۆ دایکان و باوکان

وا لە منداڵەکەت بکە بە شێوازێکی دروست ڕەفتار بکات، دەستبەجێ!

ئەم تەکنیکانە پیشانت دەدەن کە چۆن وا لە منداڵەکەت بکەیت هاوکاریت بکات کاتێک لێهاتوویی باوکایەتی یان دایکایەتیت بە راستی لەژێر تاقیکردنەوەدایە. لێرەدا پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت کە زۆرجار بزێوی و کێشە ڕەفتارییەکانی تر ڕەگیان لە هۆکارە فسیۆلۆجییەکاندایە نەک سایکۆلۆجییەکان. ئەو خواردنانەی کە کافین، شەکر یان هەر ماددەیەک دەگرنەخۆ کە لەوانەیە منداڵەکەت پێی هەستیار بێت (تەنانەت شتێك کە بە ڕواڵەتیش بێ زیان بێت وەکو گەنم، برنج یان شیر) دەتوانێ ناهاوسەنگییەکی جددی دروست بکات. بیرت نەچێ کە ئەو منداڵەی بچوکانەی کە تەنانەت چەند قومێك کۆلا دەخۆنەوە لەوانەیە وەکو ئەو پێکەیشتووانە کاردانەوەیان هەبێت کە دوو یان سێ قوتو دەخۆنەوە. تەنانەت دەشێ کاریگەرترین شارەزایەتییەکانی دایکایەتی یان باوکایەتی بێ ئەنجام بن ئەگەر منداڵەکەت نەتوانێ هۆشی لێت بێ لەبەرئەوەی بەسەر دیوارەکەدا باز دەدات. هەرگیز هێزی بەرنامەی خۆراکی لە ڕەفتاری منداڵەکەتدا فەرامۆش مەکە.

لە جەوهەردا دوو برگە هەن بۆ بەدەستهێنانی هاوکاری لە منداڵەکەتەوە، یان هەر لەبەر ئەم هۆکارە، لە پێگەیشتووانەوە. ئەوان هەستی کۆنترۆڵ و بەکارهێنانی بەڵگەی هەستی، پێ دەبەخشن. ئەمەی خوارەوە نموونەیەکە بۆ ئەمەی کە چۆن هەردووکی ئەمانە دەتوانن بە جیا یان بە یەکەوە پیادە بین.

چۆن وا بە منداڵەکەت دەکەیت گوێت لێ بگرێت؟ چ ئەوەی کێشەی خەوتن بێت یان ئەوە بێت کە نایەوێ جل لەبەر بکات، ئەم تەکنیکە زۆر کاریگەر دەبێت. ئیختیارێکی پێ بدە. بە پێدانی ئیختیارێك کە دەلالەتە لە هاوکاری، وای لێبکە کە لایەنێکی چالاکی پرۆسەکە بێت. بۆ نموونە لەبری ئەوە کە بە منداڵەکە بڵێیت "تکایە لەسەر مێزەکە دادەنیشی بۆ نان خواردن؟" بڵێ "دەتەوێ لەسەر کورسی لە بەرانبەر تەلەفزیۆن دابنیشیت یان لەسەرە مێزەکەوە بڕوانیتە دەرەوەی پەنجەرەکە؟". ئەگەر تۆ وەهمی کۆنترۆڵی پێ بدەیت، ئەوا ئامادەییەکی زیاتری دەبێ بۆ هاوکاری و ئەو کاتەی کە پابەندیش بوو بەمە ئەوا بەردەوامی پێ دەدات.

ئەمە چەندە بۆ منداڵان راستە، بۆ پێگەیشتووانیش هەروایە. توێژینەوەکان پیشانمان دەدەن کە ئەو زیندانییانەی دەتوانن کەمێك کۆنترۆڵیان بەسەر ژینگەکانیاندا هەیە- بە توانینی گواستنەوەی کەل و پەل، لەبەردەستبوونی سێتی تەلەفزیۆن و کوژاندنەوە و هەڵکردنی گڵۆپەکان- کەمتر تووشی دڵتەنگی و کەمتر کرداری کاری تێکدەرانە دەکەن. توێژینەوەکانی ئەم بوارە بە هەمان شێوە دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئەو کرێکارانەی سەربەستییان پێدراوە لە راپەڕاندنی ئەرکەکان و بڕیاردان، ئەوا مەعنەویاتیان باشترە.

خەڵکی، بەهەمان شێوە منداڵانیش، پێویستیان بەوەیە کە بڕوایان وابێت جۆرە کۆنترۆڵێکی بەسەر ژیانی خۆیاندا هەیە. ئەگەرنا، لەوانەیە ئەمە

سەربکێشێت بۆ ئەوەی کە پێی دەوترێت "دەستەوستانی لە ڕێگەی فێربوونەوە"، کە بریتییە لە بۆچوونی کەسێک لەمەڕ ئەوەی کە کۆنترۆڵی نیە بەسەر رووداوە خراپە دووپاتبووەکان یان تەنانەت بەسەر رووداوە رۆتینییەکانی ژیانیدا. دەشێت ئەمە ببێتە هۆی رەفتاری شێواو و کێشەی سایکۆلۆژی. پێویستە لێرەدا بڵێین کە بەخشینی سەربەستییەکی زۆر بە منداڵ، بەبێ سنووری گونجاو، بە هەمان شێوە لەوانەیە کێشەی پەیوەندیدار بە دیسپلینی لێ بکەوێتەوە. منداڵ پێویستی بە سنووربەندی هەیە و ئەوەندەی بتوانێ بەرەو قووڵایی دەڕوات تا پێی دەگات. بە دانەنانی سنووربەندیی گونجاو، رەفتاری منداڵ دەگاتە رێژەی چاوەڕواننەکراو تا ئەوەی کە رووبەڕووی بەرەنگاری دەبێتەوە.

برگەکەی تر ئەوەیە کە هەوڵ نەدەیت بە لۆژیک منداڵ بجوڵێنیت. چۆن وای لێدەکەیت کە ئەوە ئەنجام بدات کە بە باشترین شێوە لە قازانجیەتی؟ حەقیقەتە سارد و سەختەکان تەرجەمە بکە بۆ شتێك کە کاریگەری لەسەر واقیعەکەی دادەنێت. بۆ نموونە ئەگەر بتەوێ ددانەکانی بشوات، ئەگەر پێی بڵێی ئەمە نەکات ئەوا ددانەکانی کلۆر دەبن ئەوا بێ مانایە. لەبری ئەمە، پێی بڵێ کە ئێمە بۆئەوەی بتوانین چێژ لەو خواردنە وەربگرین کە دەیخۆین، ددانەکانمان دەشۆین. ئەو هیچ باوەڕ و بیرۆکەیەکی لەبارەی کلۆربوونەوە نیە، بەڵام بە دڵنیاییەوە بۆ خواردنی بەتام هەیەتی.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

+ کێشە رەفتارییەکان زۆرجار رەگیان لە هۆکارە فسیۆلۆجییەکاندایە، نەك سایکۆلۆجییەکان. ئەو خواردنانەی کە کافین، شەکر یان هەر ماددەیەکی تری

تێدایە کە منداڵەکەت پێی هەستیار بێت ئەوا دەتوانێ ناهاوسەنگییەکی سایکۆلۆجیی بەرچاو دروست بکات.

+ هەستێکی کۆنترۆڵ بەسەر ئەوەی کە لە ژیانیدا روو دەدات بدە بە منداڵەکەت. ئەگەر تۆ وەهمی کۆنترۆڵی پێ بدەیت، ئەوا ئامادەیی بۆ هاوکاری زیاتر دەبێ، هەر کە خۆشی پابەند کرد ئەوا بەردەوام دەبێ.

+ بەڵگەی پەیوەندیدار بە هەست، بەکاربهێنە. حەقیقەتە سارد و رەقەکان بکە بە شتێك کار دەکاتەسەر واقیعەکەی.

(٤٠)

لە نزیکەی هەموو دەستدرێژییەکی فیزیکی یان سێکسی قوتار ببە

ژیانێکی زیرەکانەتر بۆ ژنان و پیاوان

لە هەموو تاکتیکەکانی ئەم کتێبەدا، لەوانەیە ئەمەیان نەك تەنیا رێزگرتن لە خۆت و تەندروستی ئەقڵیت رزگار بکات، بەڵکو تەنانەت ژیانت بپارێزێت. بۆ تێگەیشتن لە داینامیکەکان و پیادەکردنی تەکنیکە سایکۆلۆژییەکان، ئێمە ئەم هێرشانە دابەش دەکەین بۆدوو دەستەواژە: دەستدرێژیی سێکسی و دەستدرێژییە جەستەییەکان.

خاڵی هێز

ئەگەر هێرشکەرەکە تەنیا شتەکانی تۆی بوێ– پارەکەت، کیسەباخەڵت، جانتاکەت، خشڵەکەت، یان هەر شتێك جگەلە خۆت، بیدەیە! هەر کام لەم شتانە دەکرێ شوێنیان پڕ بکرێتەوە...بەڵام شوێنی تۆ نا. ئەگەر ئەو تەنیا "شتەکان"ی بوێت ئەوا تۆ خۆشبەختیت.

دەستدرێژییە سێکسییەکان: ئەم تەکنیکانە لە خوارەوەڕا بۆ سەرەوە ریزبەندی بکە.

تکایە تێبینی ئەوە بکە کە هیچ تەکنیکێك شێوازێکی بێ هەڵەی نییە کە هەموو کاتێك لە هەموو بارودۆخێکدا کاریگەر بێت. پێویستە بارودۆخەکە هەڵبسەنگێنیت و لەو کاتەدا هەرچییەکت بەلاوە بەجێیە بیکەیت. ئەمەی خوارەوە چەند ئیختیارێك و چەند بیرۆکەیەکت ئەخاتە بەردەم کە لەوانەیە کاریگەر بن، بەڵام بۆ زانیاریی زیاتر پێشنیار دەکەین پەیوەندی بکەیت بە سەنتەری نەهێشتنی تاوان.

١- لەو بارودۆخانەدا کە تۆ و ئەو یەکتری دەناسن- چ ئەوەی کە پەیوەندییەکتان لەگەڵ یەکتریدا هەبێ یان پێشتر یەکترتان بینیبێت- وا خۆت نیشان بدە کە بایەخ بەو شتە ئەدەیت کە کەسەکە دەیکات. لە بارودۆخێکی لاقەکردنی هەوڵ بۆ دراودا تاکە ئامانجی تۆ ئەوەیە کە دەرباز ببیت بەر لەوەی ئازار بدرێیت. ئەمەش بە باشترین شێوە جێبەجێ دەبێت کە هێرشکەرەکەت پێی وابێت نیازت نیە رابکەی. بۆیە ئەگەر ئاستێکی بچوکی سۆز پیشان بدەیت، لەوانەیە ئەو، لە بەرزترین ئاستی وروژانیدا نیازەکانی تۆ وەکو راستگۆیەك لێکبداتەوە. پاشان کاتێك لاوازە یان دەرفەتی لێ ئەبینیت، بریندار بکە یان رابکە. بیرت نەچێ کە ئەگەر پێی وابێ تۆ بەشدارێکی ئارەزوومەندیت ئەوا کەمتر شەڕانگێزانە و جیاوازتر دەردەکەوێت. ئەمە کۆنترۆڵت بەسەر بارودۆخەکەتدا پێ دەبەخشێت.

هەندێ جار، خەڵکی ئەو هەڵەیەی کە دەیکەن ئەوەیە کە لە سەرەتادا چ بە شێوەی زارەکی یان فیزیکی یان هەردووکی، بەرەنگاری دەکەن. بەرەنگاری غەریزەکەت بکە بۆ بەرگریکردن لە خۆت. ئەگەر بەرگریکار نەبیت، ئەوا ئەو

ئەوەنــدە توندوتیــژ نابێــت و زۆر لەســەرخۆتر و بێبــاکتر دەجولێــت و ڕێگــەی ڕۆیشتنت دەکاتەوە.

بـیرت نەچـێت کـە دەبـێ یەکـەم تاکتیکـت بـۆ ڕاکـردن بێـت، بـەڵام ئەگـەر نەتوانیت، با وابزانێ کە ئەمە ئەو شتەیە کە دەتەوێ. هەنـدێ لـەو لاقەکارانـەی کە قوربانییەکە دەناسن، بڕوایان وایە کـە ئـەم کەسـەیە شـتەکەی دەوێ، بۆیـە پێویست ناکات ئەوەندە ڕەزامەندبەخش بێت. هەر کە گەیشتە ئەو بڕوایـەی کـە ناتەوێ ڕابکـەیت، ئـەوا سـست دەبـێ و ئـەو کاتـەش کـە گەیشـتە ئـەم ئاسـتە، بجولێ.

سەرەڕای هەندێ ئاماژەی بچوك بۆ پەیوەندیکردنی جەستەیی، پێشبکەنە. بەڵێ، پێبکەنە، زۆرجاری تـر لـەم کتێبـەدا باسـی هێـزی پێکـەنینمان کـردووە. ئەمە ئاماژەیـەکی جیهانییـە کـە پیشانی دەدات تـۆ ئاسـودەیت و بارودۆخەکـە قبوڵ دەکەیت. با خەندەیەکی گەورە و فراوان ببینێت.

پەیوەست بەوەی کە تۆ چـەندە ئـەو کەسـە دەناسیت، لەوانەیـە پێویستت بەوە بێت کە زەمینە بۆ "بزوێنەرێکی مەعقول" خۆش بکـەیت لـەبارەی ئـەوەی کە تۆ دەتەوێ سێکس لەگەڵ ئـەو کەسـەدا بکـەیت. ئەگـەر تـۆ بـایی پێویـست قەناعەتهێنەر بیت، ئەوا دەتوانی قەناعەت بەویش بێنیت، لـەبارەی ئـەوەی کـە دەبێ شتێکی کامڵ بێت و ئەمەی کە تۆ دەتەوێ شـوێنەکە بگۆڕیـت– شـوێنێك کە ڕۆمانسیتر بێت.

ئەگـەر هێرشـکەرەکەت نەناسـیت، ئـەوا هێـشتا دەتوانیـت هـەوڵ بـدەیت "قەناعەت"ی پێ بێنیت. گریمان تۆ دەتوانی لەسەر جۆرە دیالۆگێك بـەردەوام بیت، پێویستە پێی بڵێیت کە ئەمە کتومت خـەیاڵی تۆیـە و دەتـەوێ کردارەکە

شتێکی کاملّی لیّ دەربچێت. پیّ بڵیّ کە چی بکەیت– وەکو راکشان، دانانی شێرتەکەت. ئەگەر لەم بارەدا کۆک بێت، ئەوا کۆنترۆڵی بارودۆخەکەت کردووە. پاشان هەر شتێك کە پێویستە بیکە بۆئەوەی کە لێی بدەیت یان/و رابکەیت. تێبینی: پێویستە ئاگادار بیت کە ئەگەر دەستدرێژییەکە بەردەوام بێت، لەوانەیە ئەم تاکتیکە لە دادگا لەدژی تۆ بەکاربهێنرێتەوە. لەوانەیە پارێزەرەکە "ئارەزووی ئاشکرا"ی تۆ وەکو نیشانەیەك بۆئەوەی کە تۆ ویستووتە شتەکە روویدات، بەکاربهێنێتەوە.

٢– هەوڵ بدە هێرشکەرەکە هێور بکەیتەوە و قەناعەتی پیّ بهێنیت کە دەستدرێژییەکە نەکات. هەندیّ ژن تەنیا بە وتنی "بوەستە" بە هێرشکەرەکەیان، سەرکەوتوو بوون. بۆئەوەی ئەمە کاریگەر بێت، ئەوا پێویستە ژنەکە بە باوەڕبەخۆبوون و دڵنیاییەوە بدوێت. پێویستە راشکاوانە و روون قسە بکەیت. "نا ! هەر ئێستا بوەستە".

٣– ئەگەر لە ماڵەوەیت، پێی بڵیّ کە ئێستە یەکێك دەگەڕێتەوە. ئەگەر لە شوێنێکی گشتیت، هاوار بکە، بقیژێنە و هەوڵ بدە جۆرێك لە پشێوی بنێیتەوە.

٤– دەشیّ هێرشکەرەکە سارد بکەیتەوە لە رێگەی ئەوەی کە: قێز بکاتەوە، بە رشانەوەت، میزکردنت، ئاخك کردنت و هیتر: وتنی ئەمەی کە نەخۆشیت یان ئایدزت هەیە، شێتیت یان نەخۆشی دەروونیت هەیە.

٥– بەرگری لەخۆکردنی جەستەیی. ئەگەر بڕیاری شەڕتدا، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە لەوە ناترسیت زیانێکی سەخت بە هێرشکەرەکە بگەیەنیت. لەو شوێنەی بە کە دەیئێشێت. چاوەکان، گونەکان، قورگ و لوت بەتایبەت ناسکن. ئەگەر هەستت کرد کە بە بەرگریکردن لە خۆت بریندار دەبی و ئازارت پێدەگات، ئەوا هەست بە تاوان مەکە. ئامانجی سەرەنجامت مانەوەیە لە ژیاندا.

ئەو قوربانییەی کە دەست ناکاتەوە نابێ هەست بە شەرمەزاری یان تاوان بکات- هەندێ جار ئەمە زیرەکانەترین کردارە.

خاڵی هێز

ئەگەر هێرشکەرەکەت دەیەوێ بتبات بۆ شوێنێك، ئەوا هەر شتێك کە دەتوانیت بیکە بۆ ئەوەی لەگەڵیا نەچیت. توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە هەر کە سواری ئۆتۆمبێلی کردیت یان لەو شوێنەی کە لێیت دووری خستیتەوە، ئەوا ئەگەر زیان پێگەیشتنت بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەبێ. شەق، قیژاندن، دەست وەشاندن، هەر شتێك کە پێویستە بیکە بۆئەوەی لەو شوێنەی کە لێیت دوور نەخرێیتەوە. باشترین بەرگری، پەلامارێکی زیرەکانەیە. ئەگەر نەکەویتە حاڵەتی لەو جۆرەوە، ئەوا پێویست ناکات نیگەرانی ئەوە بیت کە چۆن لێیان بێیتە دەرەوە. زیرەك بە و وریایی بەکاربێنە. قەت نازانیت مامەڵە لەگەڵ کێدا دەکەیت!

دەستدرێژییە جەستەییەکان: بۆ پیاوان و ژنان

ئەگەر تۆ سۆراخی ئەم تاکتیکانە بکەیت، ئەوا دەتوانیت لە نزیکەی هەموو دەستدرێژییەکی جەستەیی بێیتە دەرەوە. تاکە ئامانجت بریتییە لە هاتنەدەرەوە لە بارودۆخەکە بەبێ برینداربوون. ئەوە کردارێکی زیرەکانەیە کە بە هەستێکی بریندارەوە قوتار بیت نەك روخسارێکی بریندار.

١- باشە، کەسێك شتێکی بەرانبەر تۆ کرد کە تۆ دەستخۆشی لێ ناکەیت. لە سەردەمێکدا کە زۆرێك لە خەڵکی بە چەك و تێڕوانینێکی سەربەخۆوە بەو

ناوەدا رەت دەبن، پێویستە وریا بیت. با یەکەم جار قسەیەکی ژیرانە بکەین. ئەگەر کەسێك پێی خستە سەر پێت، قسەی پێ بڕیت، شانیدا لە شانت، هەرچییەك بێت. وازی لێبێنە! ئایا بە مەبەستێك ئەمەی کرد لەبەرئەوەی بەدوای شەڕدا دەگەڕا؟ ئایا رێکەوت بوو؟ ئایا کەیفی پێت نایەت و دەیەوێ پیشانتی بدات کە لە تۆ گەورەتر و بەهێزترە؟ ئایا دەیەوێ شتێك لە بەرانبەر خۆی، تۆ یان کەسێکی تردا بسەلمێنێت؟ تۆ هەمیشە نازانیت و لە هەمووی گرنگتر، کێ بایەخ بەمە دەدات؟ ئەگەر دەتوانیت بۆی دەربچیت، بۆی دەرچوو.

٢- ئەگەر ئەمە لەگەڵ کەسێکدا روودەدات کە تۆی دەیناسیت و بە قسە بەیەکتر وتن دەست پێدەکات، ئەوا لێرەدا لە داینامیکەکان تێبگە. کەسەکە لەبەرئەوە بەم شێوەیە مامەڵەت لەگەڵدا دەکات چونکە وای لێدەکات هەست بە بەهێزی بکات. بۆ سارکردنەوەی تورەییەکەی، دان بە "توانا و هێزەکەی"دا بنێ. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ، "تۆ راست دەکەی، بمبوورە". پاشان لە بارودۆخەکە وەرە دەرەوە.

٣- ئەگەر ئەمەی سەرەوە بایی پێویست خێرا ئەنجام نادات بەدەستەوە، دەتوانی ئەم تاکتیکە بەکاربێنیت. لە کەسە زیاتر تورە بە لە خۆت. ئەو لەبەر ئەوە هاوارت بەسەردا دەکات چونکە دەیەوێ هەمان هەستی ئەوت لا دروست ببێت: تورە، بریندار، نائومێد و بچوك. بۆیە ئەگەر وای لێبکەیت بڕوای وابێت کە هەستێکی خراپتر لەوت هەیە، ئەوا بە هات و هاوار هیچ دەستکەوتێکی تری نابێ. کاتێك تۆ بە شێوەیەکی زارەکی سەرچنگی خۆت ئەدەیت، ئەوا هیچ پاڵنەرێکی راستەقینەی نابێ بۆ ئازاردانت بە شێوەیەکی جەستەیی، چونکە خۆبینییەکەی پارسەنگ دراوەتەوە.

٤- پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت " قەت دەمەقاڵێ لە کەسێکدا مەکە کە لە تۆ شێتترە". هەر شتێك کە دەتوانی بیکە بۆئەوەی پێی وابێت سەرشێتی. بقیژێنە، هاوار بکە، قسە لەگەڵ خەڵکی نادیاردا بکە، هەرچیەکی تر. با پێت بڵێم بۆچی ئەم تەکنیکە کاریگەرە. ئەو لەبەرئەوە شەڕ بە تۆ دەفرۆشێ چونکە پێی وایە بزاوە دەبێ. گرنگ نیە چەندە تورە دەبین، ئێمە بە دەگمەن شەڕ لەگەڵ کەسێکدا دەکەین کە دەزانین دەتوانێ ئاسمانمان بە ملەوەنی پیشان بدات. ئەگەر تۆ ئەوە بکەیت کە چاوەڕێی ناکات، ئەوا کەسەکە دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە تۆ پێشبینی نەکراویت، هەموو شتێکت لە توانادایە و لەوانەشە لە راستیدا مایەی هەڕەشە بیت. ئەو چیتر بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵ نیە و سەرەنجام ئەوەندە هەست بە بەهێزی ناکات.

٥- ئەگەر ئەمەش ئەنجامی نیە، یەکەم جار تۆ دەست بوەشێنە و قایم دەست بوەشێنە. شەڕ دەست پێ مەکە، بەڵام ئەگەر چارت نەبوو، دڵنیا بەرەوە لەوەی کە تەواوی بکەیت. لەو شوێنەی بدە کە دەیئێشێنێت. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

چاوخشاندنەوە بە ستراتیژیدا

دەستدرێژییە سێکسییەکان

+ لە سەرەتادا بەرەنگاری بکە لەبەرانبەر نیازی بەرگری لە خۆکردنت چ بە شێوەی زارەکی بێت یان جەستەیی.

+ هەوڵ بدە کە هێرشکەرەکەت ئارام بکەیتەوە و قەناعەتی پێ بێنیت کە دەستدرێژییەکە نەکات.

+ ئەگەر لەماڵەوەیت، پێی بڵێ کە کەسێکتان بە زوویی ئەگەڕێتەوە. ئەگەر لە شوێنێکی گشتیت، هاوار بکە، بقیژێنە یان جۆرە پشێوییەکی تر دروست بکە.

+ لەوانەیە بتوانیت هێرشکەرەکە سارد بکەیتەوە ئەگەر وابکەیت کە: قێز بکاتەوە، بە رشانەوەت، میزکردنت، ئاخك کردنت و هیتر: وتنی ئەمەی کە نەخۆشیت یان ئایدزت هەیە، شێتیت یان نەخۆشی دەروونیت هەیە.

+ بەرگری لە خۆکردنی فیزیکی. لەو شوێنەی بدە کە دەیئێشێنێت. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

دەستدرێژییە فیزیکییەکان

+ بۆ سارکردنەوەی تورەییەکەی، دان بە "توانا و هێزەکەی"دا بنێ. بۆ ئەم مەبەستە، تەنیا بڵێ، "تۆ راست دەکەی، بمبوورە". پاشان لە بارودۆخەکە وەرە دەرەوە.

+ لە کەسە زیاتر تورە بە لە خۆت و هاندەرە "نائاگایانە"کەی بۆ بەکاربردنی فیزیکی لەناوببە.

+ ئێمە لەو کەسانە دوور دەکەوینەوە کە لە ئێمە سەرشێتترن. بەشێوەیەکی پێشبینی نەکراو رەفتار بکە.

+ ئەگەر هیچ شتێکی تر ئەنجامی نیە، کرداری بە. یەکەم جار دەست بوەشێنە و زۆر توند دەست بوەشێنە. لەو شوێنەی بدە کە ئازاری هەیە. بەتایبەت چاوەکان ، گونەکان، قورگ و لوت ناسکن.

دەرەنجام

ئەم کتێبە چارەسەری سایکۆلۆژی دەخاتەڕوو بۆ ڕاستکردنەوەی کێشەکان، نەك کەسەکان. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خۆتت لە پەیوەندییەکی بەکاریەرانەدا بینییەوە، ئەم کتێبە بە دڵنیاییەوە یارمەتیت دەدات تا بارودۆخە زیانبەخشەکە کۆنترۆڵ بکەیت بەڵام موخاتەبەی پرسە گەورەترەکە ناکات کە بریتییە لەوەی بۆچی تۆ لەم پەیوەندییەدایت. ئەگەر خەڵکی بەکارت دەهێنن ئەوا ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات تا بیانخوێنیتەوە، بەڵام یارمەتیت نادات تا بە شێوازێکی باشتر هەڵیانبژێریت. سەرەڕای ئەمە، ئەگەر تۆ بەبێ بیرکردنەوە هەنگاو بنێیت و پێویستت بە کەسێك بێ کە بتبوورێ، ئەوا ئەم کتێبە بە هەمان شێوە یارمەتیت دەدات کە ببوردرێیت. بەڵام ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی بەردەوام داوای لێبووردن بکەیت لە بەرانبەر ئەو شتانەی کە کردووتن، بەڵام یارمەتیت نادات تا زیاتر بیر بکەیتەوە لەبارەی ئاڵۆزکاوییەکانی ئەمەی کە تۆ چی دەکەیت، چی دەڵێیت و ئەمە چۆن دەشێ ئازار بە کەسێ بگەیەنێت.

ئەگەر تۆ خۆت لە بەرانبەر دۆستێك یان هاوکارێکی ئیرەیی بەر دا بینییەوە، دەتوانی بە تاکە تەکنیکێکی سایکۆلۆژی ئیرەییەکە نەهێڵیت کە هەمووی نزیکەی سی چرکە دەخایەنێت. بەڵام یارمەتیت نادات تا پەیوەندییەکە هەڵبسەنگێنیتەوە یان ڕەگوڕیشەی ئیرەیی ئەو دۆستەت بپشکنی.

ئەمە وەکو هیچ کتێبێکی پێگەیاندنی تر نیە، چونکە ئەمە ژیان بەبێ هەوڵێکی زۆر، ئاسان دەکات. تۆ تەنیا تەکنیکە سایکۆلۆژییەکە پیادە دەکەیت

و کێشەکە چارەسەر دەبێ. بەڵام ئەگەر تۆ خۆتت لەم بارودۆخە سەختانەدا دۆزیەوە، من هانت دەدەم تا نزیکتر لە ئیختیارەکانت بڕوانیت لە ژیاندا.

لە کۆکردنەوەی ئەم تاکتیکانەدا، بە بەکارهێنانی پێوەری "چاکەیەکی زیاتر بۆ هەمووان"، هەموو هەوڵێك خراوەتەکار بۆ بەرقەرارکردنی دۆخێکی ئەخلاقی. بۆ نموونە، لەوانەیە درۆکردن بۆ پارێزگاری لە شەرمەزاربوون یان بریندرابوونی هەستەکان، سوودی بۆ هەمووان هەیە. هەروەها بەکارهێنانی فریودان پەسەندە ئەگەر لە زیان پێگەیشتن یان بەکاربردن بتپارێزێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەمانە هەمیشە پرسی ڕەش و سپی نین، بۆیە جێگای خۆیەتی دەستخۆشی لە هاوڕێم رابی هێنری هاریس بکەم لەبەرانبەر یارمەتیدانی بۆ ڕوونکردنەوەی هەندێ خاڵی ئەخلاقیی دیاریکراو. بەڵام تکایە تێبینی ئەوە بکە کە ئەم تەکنیکانە لە ژێریی هاریس-ەوە سەرچاوەیان نەگرتووە بەڵکو شرۆڤەی کاریگەری ئەو دەگرنەخۆ.

تێبینی ئەوە دەکەیت کە هەستێکی باشترت لەبارەی خۆت و ژیان بە گشتی دروست دەبێ. ئەمەش لەبەرئەوەیە چونکە بەشی زۆری نائومێدی و پشێویی ناوەوەمان لەوەوە دێت کە ناتوانین بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ خەڵکی و بارودۆخ و ململانێ سەختەکان بکەین. بۆئەوەی دەست بکەی بە پیادەکردنی ئەم تەکنیکانە، دەرگای نوێ بە ڕووی تۆدا دەکرێنەوە لەکاتێکدا کە هەستێکی بەرزتر بەدەست دەهێنیت لەبارەی ئەوەی کە تۆ کێیت و توانای چیت هەیە. ئەم وێنا خودییە تازەبووەوەت دەتوانێ یارمەتیت بدات بۆ لەقاڵبدانی ئایندەت بەو شکڵەی خۆت ئەتەوێ. لەبری بوون بە قوربانیی هەڵبەز و دابەزەکان، تۆ دەتوانیت چارەنوست ئاراستە بکەیت و سوود لە گەورەترین دیاریی ژیان، ئیرادەی ئازاد، وەربگریت.

ئەم کتێبە بۆ ئەوە نووسراوە کە هەستێکی بەهێزی و کۆنترۆڵ بەسەر ژیانتدا، پێ ببەخشێت. بەڵام لەگەڵ ئەم کۆنترۆڵەدا، دەرفەتێکی ناوازە دێتەئاراوە.

ئەگەر بهێڵیت، زەمینەت بۆ خۆش دەکات تا بەو شێوازانەی تر سوود وەربگریت کە لە ژیانتدا رووبەڕوویان نەئەبوویتەوە. کاتێک شتەکان لە ژیانی ئێمەدا بە باشی بەڕێوە ناچن، دەشێ درێژکردنی دەستی یارمەتی بۆ ئەوانیتر سەخت بێت. کاتێک زاڵیت، ئەوا دەستکەوتی زیاترت هەیە و هەستێکی بێ وێنەت هەیە لەبارەی خۆت و ژیانتەوە. تواناپێدانی ئەوانیتر، زەمینەت بۆ خۆش دەکات تا گەشەی کەسیت بگەیەنیتە ئاستێکی نوێ.

شادی لە ژیانی نوێت ببینە.

لێرەدا دەچیتە ناو جیهانێکەوە کە تیایدا سایکۆلۆژیا زاڵە، هۆنینەوەی فێڵ، گۆڕینی ئەقڵی کەسێك یان گۆڕینی بارودۆخەکان کورت دەکرێنەوە بۆ یاسایەکی ئاسان بۆ پیادە کردن- واتە زنجیرەیەك تەکنیك و تاکتیکی ئاسان.

تۆ دەتوانیت تەواوترین و پێشکەوتووترین ستراتیژی سایکۆلۆژی بەکاربهێنیت بۆ گۆڕینی ئەقڵت، بۆ گەورەترین چەکت. لە هەمووی خۆشتر، نابێت وەها بزانیت کە ئێمە باسی ئەو فێڵانە دەکەین کە هەندێ جار کاریگەرییان لەسەر هەندێ کەس هەیە. ئەم کتێبە تەنیا ئەو تاکتیکە سایکۆلۆژییە دیاریکراوانە لەخۆ دەگرێت کە تەحەکوم بە رەفتاری مرۆییەوە دەکەن کە وات لێدەکەن لە هەر کەسێك، لە هەر شوێنێك و لە هەر کاتێکدا، زیتەڵتر، هۆشیارتر و لێهاتووتر بیت. ئەمانە تاکتیکی زیرەکانەن لەسەر بنەمای پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو و دەکرێ لە هەر بارودۆخێکدا پیادە بکرێن. وێنای ئەوە بکە کە ژیان چەندە ئاسان دەبێت کە بتوانی پێشبینی و کۆنترۆڵی دەرەنجامی هەر رووبەرووبوونەوەیەك بکەیت و لەبری چاوەڕێی ئەوە بیت کە بزانیت چی روو دەدات، تۆ تاکتیکە سایکۆلۆژییە خێرا و کاریگەرە سەلمێنراوەکانت پیادە کردووە بۆ بەدەستهێنانی هەماهەنگیی تەواو لە هەموو خەڵکی و لە هەر بارودۆخێکدا بێت.


لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (5000) دینار